

POSLOVNO-KOMERCIALNA ŠOLA CELJE

RAZISKOVALNA NALOGA

# BO SENDVIČ ŠE DOLGO PRIJATELJ SREDJEŠOLCEM?



Mentorica:  
Simona Žlof, uni. dipl. ing. živ. teh.

Raziskovalke:  
Andreja Peternel, 4. b  
Mojca Koštomaj, 4. b  
Mia Kočever, 4. b

Celje, marec 2006



## **Zahvala**

Zahvali dolgujemo naši mentorici, Simoni Žlof, ki nam je pomagala in svetovala po svojih močeh, ter Matjažu Apatu, ki je lektoriral nalogo. Seveda ne smemo pozabiti na ostale profesorje, ki nas proučujejo in so nam dovolili med urami občasno opravljati raziskovalno nalogo.

Zahvaljujemo se vsem dijakom in ponudnikom srednješolske prehrane, ki so bili pripravljeni odgovarjati na anketna vprašanja.



## VSEBINSKO KAZALO

<b>1 POVZETEK</b> .....	<b>5</b>
<b>2 UVODNI DEL</b> .....	<b>7</b>
2.1 IZBIRA IN DEFINIRANJE RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	7
2.2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV.....	8
2.1.1 Cilji v teoretičnem delu naloge.....	8
2.2.2 Cilji v empiričnem delu naloge.....	8
2.3 OPREDELITEV HIPOTEZ.....	9
2.4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA.....	10
2.5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE.....	11
2.6 PREDPOSTAVKE V RAZISKOVALNI NALOGI.....	12
<b>3 OSREDNJI, TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>13</b>
3.1 ZDRAVO PREHRANJEVANJE.....	13
3.1.1 Škrobna živila.....	14
3.1.2 Sadje in zelenjava.....	16
3.1.3 Mleko in mlečni izdelki.....	17
3.1.4 Meso.....	18
3.2 POMEN ZAJTRKA.....	20
3.2.1 Kakšen naj bo zdravi zajtrk?.....	21
3.2.2 Opuščanje zajtrka ima zdravstvene posledice.....	22
3.2 MOTNJE HRANJENJA V MLADOSTI (ADOLESCENCI).....	23
3.2.1 Anoreksija.....	23
3.3.2 Bulimija.....	24
3.3.3. Kompulzivno prenašanje ali čezmerno hranjenje.....	25
3.3.4 Statistika.....	25
3.3 POSLEDICE NEPRAVILNEGA PREHRANJEVANJA V MLADOSTI.....	26
3.3.1 Čezmerna telesna teža.....	26
3.4 RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU PREHRANSKE POLITIKE 2005–2010.....	28
3.4.1 Kaj je prehranska politika?.....	29
3.4.2 Cilji prehranske politike do leta 2010.....	30
3.4.4 Problematika prehrane srednješolcev.....	31
3.4.5 Organiziranost srednješolske prehrane v zakonih in prehranski politiki .....	32
3.4.5.1 Akcijski načrt prehranske politike za področje srednjih šol.....	32
3.5 SREDNJEŠOLSKA PREHRANA.....	34
3.6 KAKO JE POSKRBLJENO ZA ŠTUDENTE IN OSNOVNOŠOLCE?.....	36
3.6.1 Osnovnošolska prehrana.....	36
3.6.2 Študentska prehrana.....	37
3.7 MOJ NEZDRAVI PRIJATELJ, AVTOMAT!.....	38
3.8 PRIMERJAVA SREDNJEŠOLSKEGA PREHRANJEVANJA S FINSKO IN POLJSKO.....	41
3.8.1 Finska.....	41
3.8.2 Poljska.....	43
<b>4 EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>44</b>
4.1 ANKETA ZA DIJAKE CELJSKIH SREDNJIH ŠOL.....	44

<u>4.2 ORGANIZIRANOSTI PREHRANE V SREDNJIH ŠOLAH</u> .....	78
<u>4.3 OVREDNOTENJE HIPOTEZ</u> .....	80
<b>5 SKLEPNE MISLI</b> .....	<b>83</b>
<u>5.1 PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE PONUDBE</u> .....	86
<b>7 PRILOGI</b> .....	<b>91</b>
<u>Anketa za dijake celjskih srednjih šol "Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?"</u> .....	91
<u>Intervju za ponudnike šolskih malic</u> .....	91

## **1 POVZETEK**

Prehrana ima velik pomen v našem življenju, zato je pomembno, kaj zaužijemo čez dan. Še posebej je pomembna prehrana v mladosti (adolescenci), v kateri ji mladostniki posvečajo premalo časa.

V naši raziskavi smo želele ugotoviti, kakšno naj bi bilo zdravo prehranjevanje, kakšne so posledice nezdravega prehranjevanja in motnje hranjenja, kakšna je srednješolska prehrana pri nas in v tujini, ponudbo avtomatov. Raziskale smo tudi, kakšne ukrepe predvideva država v nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 za področje srednješolske prehrane.

V empiričnem delu smo anketirale ponudnike prehrane v celjskih srednjih šolah in tako izvedle anketo kakšno hrano, pijačo jim ponujajo, ali imajo dijaki možnost nakupa toplega obroka.

Prav tako smo anketirale dijake celjskih srednjih šol. Izvedeti smo želele kakšne so njihove prehranjevalne navade, o ponudbi ponudnikov prehrane, mnenje o izboljšavah, kakšne izboljšave si želijo, ali so zadovoljni s ponudbo prehrane v šoli.

Anketo so izpolnili dijaki s Finske in Poljske. Anketa je bila prevedena v angleški jezik. S to anketo smo želele ugotoviti, kako je v njihovih državah poskrbljeno za prehrano.





## **2 UVODNI DEL**

### **2.1 IZBIRA IN DEFINIRANJE RAZISKOVALNEGA PROBLEMA**

V raziskovalni nalogi želimo vsestransko analizirati prehranjevalne navade celjskih srednješolcev, ker menimo, da je pravilno prehranjevanje v času pubertete zelo pomembno; vendar kljub temu dijaki, predvsem pa šole, posvečajo temu še vedno premalo pozornosti.

S to raziskovalno nalogo želimo raziskati ponudbo hrane v srednješolskih jedilnicah, ker menimo, da je izbira skromna in premalo zdrava, da dijaki kupujejo najcenejšo malico v času pouka. Zaradi kratkih odmorov, morajo hrano zaužiti hitro in mnogokrat v neustreznem prostoru.

S primerno raziskavo smo želele ugotoviti mnenje celjskih srednješolcev o ustreznosti ponudb šolske prehrane in na podlagi tega njihove prehranjevalne navade v času, ko so v šoli. Ugotoviti, koliko pozornosti namenjajo zdravi prehrani in poiskati primerne predloge za rešitev tega problema.

Z raziskavo želimo vzpodbuditi predvsem vodstva šol, dijake in ponudnike hrane, da temu problemu posvetijo več pozornosti in na tem področju naredijo spremembe.

## 2.2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV

Cilji, ki smo si jih postavile pri naši raziskavi, so naslednji:

### 2.1.1 Cilji v teoretičnem delu naloge:

- ↪ raziskati resolucijo v nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 za srednješolce;
- ↪ raziskati razlike v ponudbi hrane za študente, dijake in osnovnošolce ter vzroke za razlike;
- ↪ proučiti, kakšno je zdravo prehranjevanje mladih s poudarkom na zajtrku;
- ↪ raziskati urejenost prehrane na Finskem in Poljskem;
- ↪ raziskati zakonsko podlago za urejenost prehrane v srednji in osnovni šoli ter med študenti;
- ↪ raziskati možne posledice nepravilnega prehranjevanja.

### 2.2.2 Cilji v empiričnem delu naloge:

- ↪ raziskati ponudbe hrane v celjskih srednjih šolah (kje dijaki kupujejo malico, ali imajo možnost kosila in če imajo na hodnikih postavljene avtomate za prigrizke ...);
- ↪ raziskati prehranjevalne navade dijakov s poudarkom na dopoldanskem času pouka;
- ↪ raziskati odzivnost dijakov za izboljšanje ponudbe bolj zdrave prehrane v šolah;
- ↪ raziskati, kako dijaki preživijo čas za malico;
- ↪ ugotoviti, na kateri celjski srednji šoli je za ponudbo hrane najbolje poskrbljeno;
- ↪ raziskati odzivnost ponudnikov hrane na predlagane izboljšave v ponudbi.

## **2.3 OPREDELITEV HIPOTEZ**

Pred začetkom izvajanja raziskave smo postavile naslednje hipoteze:

H1: Srednješolci imajo dovolj znanja o zdravem prehranjevanju, vendar temu ne posvečajo veliko pozornosti zlasti v času, ki ga preživijo v šoli.

H2: Večina dijakov kupuje malico v šolski jedilnici, s katero niso najbolj zadovoljni zaradi slabe ponudbe, visokih cen itd.

H3: Dijaki malicajo predvsem sendviče in gazirane brezalkoholne pijače, ker je to najceneje.

H4: Čas, namenjen malici, je prekratek in prostor za malicanje je mnogokrat neustrezen.

H5: Večina dijakov sega po prigrizkih iz avtomatov, ki so množično postavljeni na hodnikih šol.

H6: Najbolje je za prehrano dijakov na celjskem območju poskrbljeno na Srednji zdravstveni šoli Celje.

H7: Dijaki si želijo izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah.

H8: Ponudniki šolskih malic so zelo togi pri uvedbi izboljšav.

## **2.4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA**

V raziskavo smo vključile kombinacijo teoretično-eksperimentalne raziskave. Uporabile smo tako primarne in sekundarne metode raziskovanja.

Kot primarno metodo smo uporabile anketni vprašalnik, na katerega so odgovarjali celjski srednješolci. Izvedle smo tudi intervju s ponudniki hrane v celjskih srednjih šolah. Anketni vprašalnik je izpolnilo 236 dijakov. Raziskava je potekala v novembru 2005 in januarju 2006.

Anketo so izpolnili tudi dijaki s Finske in Poljske. Anketa je bila napisana v angleškem jeziku. S to anketo smo želele ugotoviti, kako imajo v teh dveh državah poskrbljeno za prehrano dijakov.

Uporabile smo tudi sekundarno metodo raziskovanja, tako da smo zbrale in analizirale podatke iz različnih virov oz. literatur.

Metode, ki smo jih uporabile pri raziskavi:

- ↪ razčlenjevanje ali analizo,
- ↪ združevanje ali sintezo,
- ↪ zbiranje ali kompilacijo,
- ↪ izbiro ali selekcijo,
- ↪ primerjanje podatkov ali komparacijo,
- ↪ razvrščanje ali klasifikacijo,
- ↪ sklepanje ali indukcijo.

## **2.5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE**

Pri raziskavi smo bile časovno omejene, saj smo bile vezane na rok za oddajo raziskovalne naloge. Raziskava izven šolskega časa nam je predstavljala oviro, zaradi razdalje naših bivališč.

V raziskavo smo vključile anketirance, dijake in intervjuvale ponudnike hrane na celjskih srednjih šolah. Zaradi možnosti, da anketiranci naše ankete niso vzeli resno, je možno, da so podali neresnične podatke ali niso bili pripravljeni odgovarjati na vprašanja. Vseeno upamo, da so rezultati pokazali dovolj jasno sliko.

## **2.6 PREDPOSTAVKE V RAZISKOVALNI NALOGI**

Predpostavljale smo, da bomo dobile veliko virov, ki so pomembni za raziskavo.

Predpostavljale smo tudi, da bodo anketiranci pripravljene sodelovati in odgovarjati na vprašanja ter da bomo s pomočjo ankete dobili dovolj potrebnih podatkov.

## **3 OSREDNJI, TEORETIČNI DEL**

### **3.1 ZDRAVO PREHRANJEVANJE**

Vse, kar je živo potrebuje hrano, tako živali kot tudi rastline (in seveda človek). Človek pogosto presega svoje potrebe. Tako se zgodi, da mu hrana ne koristi več, ampak škoduje. Zelo pomembno je spoznanje, da lahko tudi tisto, kar je sicer zdravo, v pretirani količini vodi v debelost in druge bolezni ter ogroža zdravje. Takšno poznavanje bo tudi omogočilo, da bomo znali zmerno uživati hrano, ki lahko v preveliki količini škoduje zdravju.

Vsa živila lahko razdelimo na njihov pomen v prehrani v šest glavnih skupin:

- ↪ **škrobna živila,**
- ↪ **sadje in zelenjava,**
- ↪ **mleko in mlečni izdelki,**
- ↪ **meso,**
- ↪ **maščobe in sladkorji.**



*Slika 1: Prehranska piramida*

### 3.1.1 Škrobna živila

Med škrobna živila uvrščamo tista, ki vsebujejo veliko škroba in drugih sestavljenih ogljikovih hidratov, zmerno količino beljakovin in zelo malo ali nič maščob. Lahko vsebujejo tudi precej topnih in netopnih prehranskih vlaknin. Škrobna živila so pomemben vir vitaminov skupine B, nimajo pa vitaminov A in C. Vsebujejo veliko fosforja ter malo kalcija.

Med škrobna živila spada:

- ↪ kruh,
- ↪ izdelki iz pšenice, rži, koruze, prosa, ajde, ječmena,
- ↪ testenine,
- ↪ riž,
- ↪ krompir,
- ↪ fižol (deloma),
- ↪ stročnice (deloma).



Slika 2: Kruh

Škrobna živila spadajo v prehranski piramidi v prvo skupino, kar pomeni, da naj bi bila v vsakodnevni prehrani. Po priporočilih za zdravo prehrano naj bi užiti ravno največ škrobnih živil, ki so osnovnica prehranske piramide. Torej vsebovali naj bi jih vsaj štiri obroki na dan (Furlan, 1997, str. 170 - 174).



*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

### 3.1.2 Sadje in zelenjava

Med sadje uvrščamo sadove sadnega drevja in jagodičja. Sadje vsebuje največ vode, kar od 80 do 95 %, sladkor (glukozo in fruktozo), v vodi topne vitamine,



kalij, magnezij, kalcij, mikroelemente ter antioksidacijske snovi, sadne kisline in vlaknine. Sadje je dobro uživati surovo, neolupljeno in čim bolj sveže, to pa zato, ker predelava zmanjša hranilno vrednost sadja.

*Slika 3: Kup sadja*

V skupino zelenjavne vrtnine, ki vsebujejo tako kot sadje veliko vode (do 90 %), v vodi topne vitamine, kalij, magnezij, kalcij in druge minerale, antioksidacijske snovi, antikancerogene snovi, eterična olja, vlaknine ter zmerno količino beljakovin in ogljikovih hidratov.



*Slika 4: Zelenjava*

Sadje in zelenjava spadata v drugo skupino, zato naj bi ju jedli pri vsakem obroku, vsaj 4-krat na dan oziroma 400 g dnevno. Če pa to ni možno, vsaj enkrat na dan sadje (priporočljivo agrume). Sem spada sveže, posušeno, konzervirano ter zamrznjeno sadje in zelenjava. Sem spadajo tudi sadni in zelenjavni sokovi, če lahko izbirate, sveže sadje in zelenjavo (*Furlan, 1997, str. 190 - 195*).

### **3.1.3 Mleko in mlečni izdelki**

Mleko je emulzija iz drobnih maščobnih kapljic, razpršenih v vodi. Mleko vsebuje veliko vode (povprečno 87,5 %) in suhih snovi (12,5 %), v katerih so mlečne maščobe, beljakovine, mlečni sladkor (laktoza), minerali in veliko vitaminov. Poznamo polnomastno mleko, ki vsebuje 3,2 do 3,5 % mlečne maščobe, delno posneto mleko, ki vsebuje 1,6 % in več mlečne maščobe, ter



posneto mleko, ki ima manj kot 1,6 % mlečne maščobe. Za mladostnike je priporočljivo, da pijejo polnomastno mleko, ker vsebuje v maščobah več topnih vitaminov. Mineralne snovi so v prehrani nujno potrebne, zato je priporočljivo, da vsak dan spijemo od 2 do 3 kozarce svežega mleka.

*Slika 5: Mleko*

Med mlečne izdelke uvrščamo sir, ki naj bi bil le občasen priboljšek, sirotko, smetano in maslo; maslo vsebuje veliko maščob, zato je zdravju manj primerno; pinjenec, jogurte ter sirne in mlečne namaze.



*Slika 6: Mleko in mlečni izdelki*

V prehransko piramido uvrščamo mleko in mlečne izdelke (samo sire, jogurte ter sirne in mlečne namaze) v tretjo skupino, kar pomeni, da jih moramo uživati v zmerni količini (*Furlan, 1997, str. 170 - 174*).

### 3.1.4 Meso



V to skupino spada meso in drobovina klavnih živali, perutnina, morske in sladkovodne ribe, morski sadeži, jajca ter mesni in ribji izdelki. Prav tako tudi meso vsebuje veliko vode, beljakovin, fosforja, železa, joda (ribe), kalcija in je bogat vir vitaminov skupine B, A in D. Količina maščobe v mesu se razlikuje oziroma je odvisna od vrste mesa.

Slika 7: Mesni izdelki

Po priporočilih za zdravo prehrano ni treba, da zaužijemo več kot 100 g mesnih živil na dan. Zato meso uvrščamo v predzadnjo skupino v prehranski piramidi, torej v peto skupino.

Ribe so dober vir beljakovin, joda in vitaminov, zato naj bodo na jedilniku pogosto, vsaj dvakrat do trikrat na teden, tudi namesto drugih vrst mesa (*Furlan, 1997, str. 178 - 186*).



Slika 8: Ribe

### **3.1.5 Maščobe in sladkorji**

Poznamo več vrst maščob, in sicer rastlinske, mesne, ribje, mlečne ter umetno pridobljene maščobe. Maščobe vsebujejo različne mešanice maščobnih kislin; koliko, je , odvisno od vrste in količine maščobe, v maščobi topne vitamine, beljakovine, ogljikove hidrate, holesterol.



Med sladkorje uvrščamo hrano, ki vsebuje sladkor in sicer brezalkoholne pijače, slaščice, marmelade, sladkor, torte, pudinge, biskvite, peciva, sladolede, sladke sokove.

*Slika 9: Sadne in sladoledne kupe*

Ti skupini uvrščamo v zadnjo skupino, kar pomeni, da bi jih zaužili le redko.

### **3.2 POMEN ZAJTRKA**

To, da je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu, smo že zagotovo vsi velikokrat slišali v medijih, prebrali v knjigah, pa tudi babice to ponavljajo. Kljub temu razne raziskave kažejo, da veliko ljudi najpomembnejši obrok "preskoči" iz različnih vzrokov; ljudje gredo zelo zgodaj v službe in šole, zato nimajo časa oz. ne morejo tako zgodaj jesti ...

Naše možgane poganja glukoza, te pa zjutraj v krvi nimamo dovolj, ker je naše telo čez noč v fazi stradanja. Tako z zajtrkom pridobimo potrebno gorivo, da pridemo do službe, šole (npr. zvečer nazadnje jemo ob 18. uri, zbudimo pa se ob 6. uri, tako se naše telo posti 12 ur). Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da naj bi z zajtrkom zagotovili telesu 20 do 30 % vse energije, ki jo potrebujemo čez dan. Količina energije, ki jo potrebuje posameznik, je odvisna od spola, starosti, telesne zgradbe in mase, delovnih obremenitev itd.



*Slika 10: Zajtrk je zdrav.*

### **3.2.1 Kakšen naj bo zdrav zajtrk?**

Obstaja velika skupina ljudi, ki zjutraj pokadi le cigareto in spije kavo. S tem ne pridobimo potrebne energije. Zajtrk naj bi bil čim bolj raznolik, da že na začetku dneva oskrbimo organizem s čim več različnimi hranili. Zdrav zajtrk vsebuje zdrav vir beljakovin, maščob, vitaminov, mineralov, sladkorja in vlaknin. Vendar to še ne pomeni, da moramo za zajtrk zaužiti vse naštetu, saj bi s tem dosegli nasprotni učinek, saj bi obremenili presnovo.

Primerno je začeti dan s sadjem, saj je le-to lahka hrana, ki vsebuje veliko vitaminov in mineralov ter tekočine (čez noč nismo pili, zato je potrebno tekočino, ki smo jo izgubili čez noč nadomestiti z novo). Sadje tudi prečisti telo in vsebuje vse potrebne sestavine, ki jih naše telo potrebuje.

Primeren zajtrk predstavljajo tudi mlečni izdelki, polnovredne žitarice, polnovredni kruh, namazan s skuto, z medom ali marmelado, in sadni sok, popijemo pa lahko tudi čaj. Manj aktivni ljudje oz. ljudje, ki ne opravljajo



fizičnega dela, ne potrebujejo energijsko tako močnega zajtrka kot aktivni ljudje. Za zdrav začetek dneva je potrebno zaužiti okoli 150 do 300 kcal vreden obrok.

*Slika 11: Mleko in kosmiči ter marmelada*

Za zajtrk se je potrebno izogniti premastni in energijsko gosti hrani, ki ima prazne kalorije. Sem spadajo tudi jutranje slaščice, ki vsebujejo veliko nasičenih maščob in sladkorjev, skoraj nič beljakovin in mikrohranil.

### 3.2.2 Opuščanje zajtrka ima zdravstvene posledice

Študije so pokazale, da je izpuščanje zajtrka pogost razlog za razvoj debelosti in pogosto posreden dejavnik, ki spodbuja nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in povečanih količin maščob v krvi. Posledica teh bolezni je slaba kakovost življenja v starosti, vodi pa tudi k srčni in možganski kapi.

Ker se zametki debelosti pojavijo že v otroštvu, je izjemno pomembno, da otroci in mladostniki ne izpuščajo zajtrka. Glavni mehanizem debelosti je, da stradanje na začetku dneva vodi k prenajedanju v preostalem delu dneva, zlasti v večernih urah. Jutranje stradanje v daljšem časovnem obdobju prav tako pripomore k znižanju presnove v mirovanju. Zaradi tega se naše energijske potrebe zmanjšajo, temu strokovno rečemo znižanje bazalne presnove. Ravno to znižanje bazalne presnove pripomore k počasnemu in dolgoročnemu nabiranju telesne teže.

Z jutranjim stradanjem tudi zmanjšamo odpornost proti vplivom okolja, kot so temperaturne razlike in odpornost proti okužbam. Tudi celice imunskega sistema potrebujejo energijo. Ko zjutraj zapustimo domače okolje in se srečamo z 'infektivnim' bremenom okolja, je učinkovitost lačnih obrambnih celic veliko manjša, kot če smo zjutraj zajtrkovali in nahranili telo in s tem tudi imunski sistem. Otroci in mladostniki so zelo občutljivi na pomanjkanje energije v jutranjih urah. Študije so dokazale, da so učenci oz. dijaki, ki ne zajtrkujejo nezbrani in počasneje rešujejo naloge, občasno pa so zaradi tega tudi nemirni.



Slika 12: Otrok pri pouku

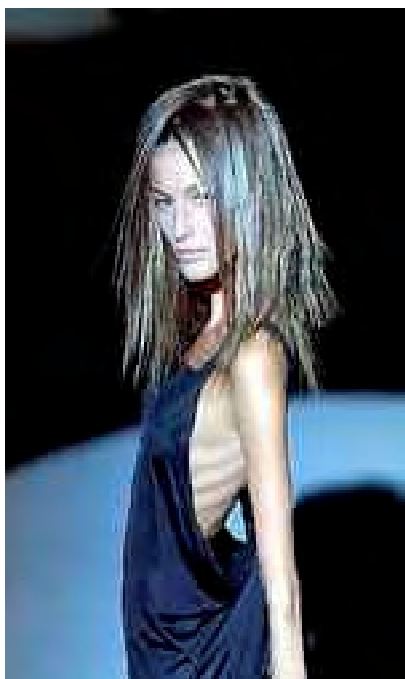
Od zajtrka je torej močno odvisno, ali je naša teža normalna, ali smo zjutraj zaspani in brez volje, ali se zjutraj z veseljem lotimo dela. Zajtrk lahko pomeni tudi razliko v tem, ali smo bolj občutljivi za obolenja tako klasičnih virusnih sezonskih okužb, kot je prehlad, ter tudi resnih kroničnih obolenj, s katerimi je povezana debelost.



## 3.2 MOTNJE HRANJENJA V MLADOSTI (ADOLESCENCI)

**"Motnje hranjenja so diagnostični pojem, izhajajoč iz psihiatrije, ki se ga poslužuje širša družba."**<sup>1</sup> To so predvsem bolezni deklet in mladih žensk, ki so preobremenjene z lepimi, vitkimi, vsestransko uspešnimi in s sposobnimi ženskami, ki so pod vplivom medijev in jih predstavljajo kot idealne. Imajo probleme z ustvarjanjem samopodobe in lastne vrednosti. Ločimo tri oblike motenj hranjenja, ki se med seboj tesno prepletajo in se pri enaki osebi skozi obdobja lahko izmenjujejo.

### 3.2.1 Anoreksija



Je bolezen, ko dekleta oziroma fanti (le izjemoma) zavračata hrano tako, da trpita in na dan poje na primer, jabolko hkrati pa pretirano telovadi. Nekatere pa se prenajedajo in se kasneje prisilijo k bruhanju, da bi to hrano spravile iz sebe. Ne zavedajo se, da na pogled sploh niso več prijetne. Ženske, ki trpijo za motnjo, o sebi menijo, da so predebele, čeprav v resnici niso. Zaradi pretiranega hujšanja izgubijo menstruacijo; ne samo da ogrožajo svoje zdravje ampak tudi življenje (če se ne zdravijo pravočasno). Pri tej motnji lahko pride do zloma kosti, saj postanejo krhke.

Slika 13: Anoreksična ženska

---

<sup>1</sup> Ko hrana ni več "hrana", 1998, str. 17

### **3.3.2 Bulimija**

Je motnja hranjenja, pri kateri ženska redno bruha, da bi uravnavala svojo telesno težo. Pri tej motnji lahko ima ženska normalno ali celo prekomerno težo, zato je težko vedeti, kdo ima bulimijo in kdo ne. Ženska na začetku najprej bruha enkrat na dan, kasneje pa vedno bolj pogosto, lahko tudi po vsakem obroku. Da bi dekleta izzvala bruhanje, si pomagajo z različnimi predmeti, kar pa je zelo nevarno, saj lahko predmet po nesreči pogoltne.

Prav tako kot anoreksija, lahko tudi bulimija ogrozi življenje. Zato je potrebno obiskati strokovnjaka, ki razišče psihološke razlage za motnjo in postopoma pripelje do tega, da se to navado opusti.



*Slika 14: Nasilno bruhanje*

### **3.3.3. Kompulzivno prenajedanje ali čezmerno hranjenje**

Pri kompulzivnem prehranjevanju človek nima več nobenega nadzora nad količino hrane, ki jo poje, saj lahko za obrok poje veliko količino hrane in ga ne zanima, kaj je pojedel ali kakšen je bil okus hrane. Sposobni so celo jesti surovo



moko ali hrano, ki ji je potekel rok trajanja, da zbašejo vase čim več hrane. Tega početja se sramujejo, zato se lahko zgodi, da hrano skrivajo tako kot alkoholiki svoje zaloge alkohola. Ti ljudje imajo običajno obdobja, ko stradajo ali bruhajo, da bi nadzorovali svojo telesno težo. Tudi ti bolniki potrebujejo strokovno pomoč.

*Slika 15: Prenajedanje najstnika*

### **3.3.4 Statistika**

Razširjenost motnje hranjenja je prikrita. Verodostojnih podatkov ni, a obstajajo ocene, da se z motnjami hranjenja v Sloveniji srečuje vse več mladih: kar tri do pet deklet v vsakem razredu srednje šole in 30 odstotkov študentk. Najbolj ogrožena je torej populacija med 15. in 25. letom, lahko pa se motnje hranjenja pojavijo tudi pri mlajših ali starejših.

### 3.3 POSLEDICE NEPRAVILNEGA PREHRANJEVANJA V MLADOSTI

#### 3.3.1 Čezmerna telesna teža

V Sloveniji ima kar tretjina ljudi prekomerno telesno težo in ne izstopa iz povprečja zahodnoevropskih držav. O debelosti govorimo takrat, kadar posameznikova teža za 20 % ali več presega njegovo najvišjo sprejemljivo težo. O čezmerni telesni teži je ta v razponu omenjenih 20 %.

Debelost nastane, ko človek zaužije več hrane oz. energije, kot jo lahko njegovo telo porabi. Vzroki za debelost so lahko različni. Najpogostejši vzrok je



prekomerno uživanje hrane in premalo telesne aktivnosti. V nekaterih redkih primerih je vzrok lahko tudi hormonska bolezen. Tudi genetski dejavniki imajo veliko vlogo, saj imajo otroci debelih staršev kar 10-krat več možnosti, da bodo imeli težave s težo kot otroci tistih staršev, ki imajo normalno težo.

Slika 17: Prenajedanje in čezmerna telesna teža

Debelost in čezmerna telesna teža sta pa dejavnika, ki povečujeta nevarnost nekaterih bolezni:

- ↪ zvišanega krvnega sladkorja,
- ↪ zvišanega krvnega tlaka,
- ↪ zvišane količine maščob v krvi.

Tako se povečuje nevarnost za:

- ↪ možgansko kap,
- ↪ srčni infarkt,
- ↪ zapore arterij na nogah,
- ↪ pri ženskah večja nevarnost za raka na dojki in maternici,

- ↪ pri moških večja verjetnost za raka na debelem črevesu, danki in prostati,
- ↪ boleznim gibala, kot so obremenitev kolkov, kolen in sklepov,
- ↪ nastanek žolčnih kamnov.

Precej je ljudi, ki skušajo shujšati, čeprav je njihova teža povsem primerna; v takšnem primeru je hujšanje lahko nevarno. Pomembno je vedeti, kdaj sploh govorimo o debelosti in čezmerni telesni teži. Poleg načinov za zmanjšanje telesne teže je potrebno poznati tudi pravila za ohranitev dosežene teže. Ohranitev dosežene teže je seveda težka naloga; to vedo vsi, ki so se kdaj bojevali z odvečnimi kilogrami. Razni čudežni načini diet in pripomočkov za hujšanje sicer lahko pomagajo shujšati, a se ne dotaknejo temeljnih vzrokov prevelike telesne teže, ki so bolj kompleksni za reševanje.

Telesno težo ugotavljamo s tehtanjem, izražamo pa s kilogrami. Telesna teža posameznika je odvisna od telesne gradnje, višine, starosti in spola.

Teorije o tem, kaj privede do debelosti, so različne. Vzrokov zanjo je več, toda osnovni in najpomembnejši je neravnovesje med zaužito in porabljeno energijo. Telo za presnovo in delovanje organov porablja energijo. Po eni strani prispeva k energijskemu neravnovesju prehrana, nepravilna po količini in sestavi, po drugi strani pa pomanjkanje redne telesne dejavnosti. Dodatno svoje prispevajo duševni dejavniki.



*Slika 19: Telesna aktivnost*

### 3.4 RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU PREHRANSKE POLITIKE 2005–2010

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije je pripravilo s smernicami strategije gospodarskega razvoja na podlagi programov Evropske unije, državnega razvojnega programa in nacionalnih programov resornih ministrstev ter smernic Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in FAO nacionalno prehransko politiko ter načrte s programskim dokumentom načrtovanih nalog.

- ↪ **FAO → Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo** - Organizacija je bila ustanovljena leta 1945 v kanadskem mestu Quebecu. FAO je vodilna organizacija na področju kmetijstva, ribištva, gozdarstva in razvoju podeželja. V njo je včlanjenih 187 držav in Evropska unija. Slovenija se je včlanila v to organizacijo leta 1993 in sodeluje v večini programov, ki jih ta pripravlja.
  
- ↪ **WHO → Svetovna zdravstvena organizacija** – Organizacija je bila ustanovljena leta 1948 v okviru Združenih narodov.

***"Amsterdamska pogodba Evropske skupnosti v svojem 152. členu zavezuje države članice, da v oblikovanju in izvajanju vseh svojih politik in aktivnosti zagotovijo visoko raven zaščite zdravja prebivalstva."***<sup>2</sup>

Pri pripravi prehranske politike je poleg Ministrstva za zdravje sodelovalo še:

- ↪ Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- ↪ Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
- ↪ Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport
- ↪ Ministrstvo za okolje, prostor in energijo,
- ↪ Ministrstvo za gospodarstvo ...

### 3.4.1 Kaj je prehranska politika?

**"Prehranska politika je usklajeno načrtovanje in izvajanje ukrepov in aktivnosti ob sodelovanju različnih javnosti ter organizacij civilne družbe, ki spodbujajo in krepijo kakovost in zdravo prehranjevanje prebivalcev Republike Slovenije in s tem varujejo in krepijo njihovo zdravje ter kakovost življenja."**<sup>3</sup>

#### **Trije stebri prehranske politike**

Prehransko politiko sestavljajo trije temeljni stebri, ki so pomembni za zagotavljanje varnega in zdravega prehranjevanja:

- ↪ **1. STEBER VARNIH ŽIVIL /HRANE** – Preprečevanje biološkega, kemičnega in fizikalnega onesnaževanja hrane na vseh stopnjah živilske verige: pridelave, predelave in trgovine z žvili do priprave hrane.
- ↪ **2. STEBER URAVNOTEŽENEGA IN VAROVALNEGA PREHRANJEVANJA** – Zagotavlja optimalno zdravje s pomočjo zdravih prehranjevalnih navad in zdravega prehranjevanja, posebej zdravstveno-socialno ogroženih skupin prebivalstva.
- ↪ **3. STEBER ZAGOTAVLJANJA TRAJNOSTNE OSKRBE Z ŽVILI** – Zagotavljanje dostopnosti do kakovostne in zdravju koristne hrane, ki je pridelana lokalno na trajnostni način.

---

<sup>2</sup> Uradni list: Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010, str. 6.

<sup>3</sup> Uradni list: Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010, str. 7.

### **3.4.2 Cilji prehranske politike do leta 2010**

Glavni cilji so:

- ↪ povečati uživanje zelenjave za najmanj 30 % in sadja za najmanj 15 %;
- ↪ zmanjšati povprečni delež zaužitih skupin maščob za 20 % in nasičenih maščob za 30 %;
- ↪ povečati uživanje prehranske vlaknine za 20 %;
- ↪ povečati uživanje kalcija, s ciljem zmanjšati za 25 % delež populacije, ki ima premajhen vnos kalcija;
- ↪ povečati vnos vitamina C za 15 %.



#### **3.4.4 Problematika prehrane srednješolcev**

Veliko raziskav o prehranjevalnih navadah mladostnikov kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog. Raziskave kažejo, da le 26,2 % mladostnikov vsak dan zajtrkuje, podatki pa kažejo tudi, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost mladostnikov za zbranost in razmišljanje.

V povprečju mladostniki pojedjo tudi preveč sladkorja, hitre hrane in sladkih pijač.



*Slika 20: Sadje in zelenjava*

Pomanjkanja sadja in zelenjave v prehrani naj bi povzročilo raka na prebavilih, in bolezni srca. Minimalni povprečni vnos sadja in zelenjave je 400 g na dan, od tega 150 g sadja in 250 g zelenjave. V Sloveniji je po raziskavah povprečno zaužita količina zelenjave in sadja približno 304 g na dan, po nekaterih podatkih pa še to ne. Mladostniki se predvsem izogibajo zelenjavi, in le malo jih uživa zelenjavo in sadje trikrat dnevno (400 g).

Mleko in mlečni izdelki so pomembna živila v prehrani mladostnikov, ker so bogat vir beljakovin in kalcija. Uživanje mesa je pri mladostnikih pod priporočili zdrave prehrane.

Mladostniki so velikokrat tudi uporniki, zato so še posebej ogroženi. Velik vpliv na njihovo vedenje imajo tudi mediji.

### **3.4.5 Organiziranost srednješolske prehrane v zakonih in prehranski politiki**

Organiziranost srednješolske prehrane je določena z zakonoma:

- ↪ z Zakonom o gimnazijah (Ur. l. RS, 12/1996);
- ↪ z Zakonom o poklicnem in strokovnem izobraževanju (Ur. l. RS, 12/1996).

Zakona določata, da morajo vse srednje šole organizirati vsaj en obrok dnevno. Podatki kažejo, da imajo šole neurejeno, neorganizirano in po večini neustrezno prehrano med poukom zaradi:

- ↪ **sistemske neurejenosti** - pomanjkanje podzakonskih aktov glede prehranskih, kadrovskih in prostorskih standardov;
- ↪ **nesubvencioniranja prehrane** - samo za socialno ogrožene dijake;
- ↪ **prevladovanje ponudbe hrane, ki ni predvidene kakovosti** (uživanje v šoli, v bližnjih lokalih, ter avtomati za hrano in pijačo);
- ↪ **nesistematiziranega delovnega mesta organizatorja prehrane v šolah**, zato prehrana srednješolcev ni skrb nikogar.

#### **3.4.5.1 Akcijski načrt prehranske politike za področje srednjih šol**

- ↪ **izobraževanje dijakov** – ministrstvo za zdravje želi predlagati, da se v vse srednje šole uvede obvezni predmet *Vzgoja za zdravo življenje*; ta predmet bi izobraževal o zdravih načinih prehranjevanja in pripravi hrane, gibanje in ostala področja iz javnega zdravja, kot so droge, kajenje, alkohol, stres ...;
- ↪ **organizacija zdravega prehranjevanja** – potrebno je opredeliti prostorske standarde, standarde ponudbe glede na čas, ki ga dijaki preživijo v šoli, in standarde ponudbe za izvajanje zdravega prehranjevanja srednješolcev, avtomati za hrano in pijačo v šole ne sodijo, saj nudijo nekakovostne in potrebam dijakov neprilagojene obroke;



Slika 21: Avtomati

- ↪ **kadri** – v srednje šole bo potrebno uvesti profil organizatorja šolske prehrane (to je lahko v osnovnih šolah le strokovnjak, profesor gospodinjstva ali univ. dipl. inženir/-ka živilske tehnologije), moral bi imeti široko znanje s področja prehrane in organizacije priprave hrane, njegova naloga pa bi bila načrtovanje prehrane in vodenje prehranskega obrata, ki bi bil del šole ali dijaškega doma; če obrat ne bi bil sestavni del šole, bi imel nadzor nad izvajalcem, ki hrano pripravlja in jo nudi; pomemben pomen ima v akcijskem načrtu tudi izobraževanje kuharjev; cilj prehranske politike je izobraziti vse, ki hrano pripravljajo; dodatno izobrazbo bodo potrebovali tudi vsi zaposleni pri ponudnikih hrane, ki bodo prevzeli pripravo hrane za srednje šole.

### **3.5 SREDNJEŠOLSKA PREHRANA**

Mnogo srednjih šol ima zelo veliko dijakov (od 500 do več kot 1000). Šole imajo dopoldanski in popoldanski pouk. Večina šol ima tudi vozače, ki morajo vstati zelo zgodaj. V tehnični standard srednjih šol spadajo učilnice, učne delavnice, laboratoriji, ne pa kuhinja in jedilnica. Srednje šole nimajo financiranega strokovnega kadra za organizacijo prehrane, zato rešujejo probleme po svoje.

Nekatere srednje šole sodelujejo z dijaškimi domovi, z manjšimi podjetniki ali obrtniki, nekatere pa poskrbijo za prehrano v lastni režiji. Nekatere šole ponujajo malico in kosila, druge ne, ampak imajo samo avtomate. Večina srednjih šol ponuja samo šolske malice. Ponudba malic je bolj ali manj enolična. Večinoma ponujajo več vrst sendvičev, jogurtov, do enostavnih toplih jedi, kot so pice, pomfri, hot dog ..., redkeje pa se pojavlja sadje in zelenjava. Ponudniki hrane pa še vedno najdejo kar veliko prostora za raznovrstne pijače in prigrizke. Tisti dijaki, ki obiskujejo popoldanski pouk, pa včasih tega nimajo več na izbiro, ker se dopoldne izprazne večina ponudbe.

Srednje šole dodelijo prostor večinoma samo za razdeljevanje hrane, zato dijaki velikokrat malicajo na hodnikih, v razredu, pred šolo itd. Poseben problem predstavlja tudi gneča v glavnem odmoru. Zaradi prekratkega glavnega odmora nekateri dijaki ne dočakajo malice pravočasno, zato morajo počakati na petminutne odmore. V teh odmorih malico hitro zaužijejo.

Šolska malica je za srednješolce z vidika uravnotežene in zdrave prehrane neugodna. Velikokrat ne zadovoljuje hranilnih potreb mladostnikov, prav tako pa vir potrebne energije črpajo iz maščob in sladkorja. Prehranjevalne navade srednješolcev so slabe, zaužijejo premalo zdravih dnevnih obrokov, ne zajtrkujejo redno in zaužijejo preveč sladkih ali slanih prigrizkov. Večina srednješolcev se zaveda, kakšno je zdravo prehranjevanje, vendar tega ne upošteva. Velikokrat je razlog za neustrezno prehranjevanje premalo časa, veliko učenja, dolge vožnje do šole in doma, vpliv družbe, slaba ponudba šolskih malic ter finančne težave.

Socialno ogroženi dijaki lahko zaprosijo za regresirano malico. To pomeni, da država iz državnega proračuna financira sredstva za subvencioniranje šolske prehrane; določa kriterije in postopek za ugotavljanje upravičenosti do subvencionirane šolske prehrane dijakom.

Šola pri dodelitvi sredstev za subvencioniranje šolske prehrane dijakom upošteva zlasti naslednje kriterije:

- ↪ prejemanje denarne socialne pomoči po predpisih o socialnem varstvu;
- ↪ višino dohodkov na družinskega člana;
- ↪ višino otroških dodatkov;
- ↪ brezposelnost staršev ali dolgotrajno bolezen v družini;
- ↪ število dijakov vozačev.

Kriteriji, ki zagotavljajo zdravo prehranjevanje mladostnikov, so:

- ↪ vsaj trije redni dnevni obroki z dvema malicama, pri čemer dopoldanska malica (šolska malica) le izjemoma lahko nadomesti zajtrk;
- ↪ vsak dnevni obrok naj vsebuje sadje in zelenjavo;
- ↪ vsak dnevni obrok naj vsebuje živilo živalskega izvora;
- ↪ zaradi pomembnosti kalcija naj bo v dnevni prehrani tudi mleko oz. mlečni izdelki;
- ↪ pri vegetarijanskih obrokih moramo biti pozorni, da jedilnik pravilno sestavimo.

Prehrabene navade dijakov niso odvisne le od znanja o pravilni in zdravi prehrani, nanj vpliva tudi šolski urnik, zato moramo v strategiji prehranske politike posvetiti več pozornosti naslednjim stvarem:

- ↪ zagotoviti dostopno in dosegljivo ponudbo varnih in zdravih živil;
- ↪ zagotoviti čas za nakup in redno mirno uživanje šolske malice.

## **3.6 KAKO JE POSKRBLJENO ZA ŠTUDENTE IN OSNOVNOŠOLCE?**

### **3.6.1 Osnovnošolska prehrana**

Zakon o osnovni šoli (Ur. l. RS. 12/1996, 33/1997, 59/2001) pravi, da so šole dolžne organizirati vsaj en obrok dnevno. Podzakonski predpisi so v zvezi s prehrano urejeni le za osnovne šole.

V standardni projekt osnovne šole spada tudi jedilnica in kuhinja. V osnovnih šolah je prehrana dobro urejena, saj šolska malica spada, v nacionalni program. To pomeni, da stroške osebja in preostale stroške priprave in razdeljevanja šolskih malic poravnava financer, učenci plačajo le vrednost živil.

"Nacionalni program" financiranja osnovnošolske prehrane vsebuje:

- ↳ plačilo delavca za pripravo 400 malic;
- ↳ plačilo organizatorja šolske malice, če na šoli pripravljajo 4200 šolskih malic;
- ↳ v primeru, da se na šoli pripravlja manj kot 4200 šolskih malic, se sistematizirajo delovna mesta s krajšim delovnim časom.

Večina osnovnih šol ima ekonomski program, ki je urejen tako, da poleg šolske malice lahko pripravijo tudi druge obroke (kosila).

Organizatorji šolske prehrane, ki sestavljajo jedilnik, poskrbijo za pravilno prehranjevanje otrok. Pri tem upoštevajo tudi njihove želje, saj na večini osnovnih šol učenci izpolnjujejo vprašalnike in tako izrazijo svoje želje.

### **3.6.2 Študentska prehrana**

Študentska prehrana je subvencionirana s strani države, kar pomeni, da država delno krije stroške kosila. Tako država študentu zagotovi dnevni topli obrok. Število bonov je odvisno od števila delovnih dni v posameznem mesecu.

Upravičenci do subvencionirane prehrane so vse osebe, ki imajo status študenta in se izobražujejo na visokošolskih zavodih v Sloveniji, vključno z absolventi. Upravičenci do prehrane niso tisti študentje, ki so kot izredni študentje zaposleni ali pa so vpisani v evidenco brezposelnih oseb. Upravičenci do študentskih bonov so tudi otroci padlih v vojni za Slovenijo ali umrlih za posledicami poškodb v tej vojni, ki imajo status dijaka, vajenca ali učenca.

Za mamice študentke in očke študente in študente, ki so že starši, velja določilo, da so upravičeni do 5 dodatnih subvencioniranih obrokov na mesec. Ta pravica šteje za vsakega otroka, uveljavlja pa jo lahko eden od staršev. 5 dodatnih bonov imajo tudi študentje s posebnimi potrebami zaradi težje funkcionalne prizadetosti, otroci padlih v vojni za Slovenijo 1991 s statusom študenta.

Bone prodajajo na prodajnih mestih študentske organizacije Univerze v Mariboru, Celju, Velenju in Kranju. Študent jih lahko naroči tudi v Murski Soboti, Slovenj Gradcu in na Ptuju. Ob prvem nakupu v novem študijskem letu mora imeti s sabo indeks, veljaven za tekoče študijsko leto. Izredni študent pa mora ob prvem nakupu poleg indeksa prinesiti tudi potrdilo o vpisu z izjavo, ki jo dobi na fakulteti. Invalidi ob prvem vpisu predložijo potrdilo o invalidnosti, ki ga dobijo na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, študentke z otroki pa predložijo fotokopijo otrokovega rojstnega lista.

### **3.7 MOJ NEZDRAVI PRIJATELJ, AVTOMAT!**

V poslovnih stavbah, na letališčih, železniških in avtobusnih postajah, v čakalnicah, tudi v šolah, stojijo različni avtomati s hrano in pijačo. Avtomati nam dan in noč ponujajo sendviče, slane in sladke prigrizke ter hladne in vroče napitke. Če hrane in pijače ne izberemo s premislekom, so avtomati lahko prava past za naše zdravje.



*Slika 21: Avtomati s sladkimi in slanimi prigrizki in toplimi napitki in raznimi pijačami*

Žal v teh avtomatih ni sveže hrane, temveč zelo kalorični in preslani ali presladki prigrizki, ki lakoto potešijo le za kratek čas, po njih smo žejni in kmalu nato spet lačni. Dijaki pogosto stopijo do njih, ker je na voljo veliko hrane in pijače po nižjih cenah kot v šolskih jedilnicah in trgovinah.

Primeri:

- ↳ sadni sokovi Fruc v avtomatih stanejo 100 SIT, v trgovinah in šolskih jedilnicah jih lahko kupimo po ceni od 90 do 160 SIT, gazirane brezalkoholne pijače, kot je npr. Kokakola stane v avtomatih 100 SIT, v šolskih jedilnicah jih za tako ceno ne dobimo;



- ✎ tudi sladki in slani prigrizki so pogostokrat veliko cenejši, kot v šolskih jedilnicah.

Pomembno je, da se pravočasno seznanimo, kaj se nahaja v prigrizkih iz avtomatov; tako bomo znali bolje izbirati.

- ✎ **ČOKOLADNI POSLADKI** – So oblitni z mlečno čokolado, polnjeni s karamelno ali kakšno drugo kremo; kljub majhni teži imajo toliko kalorij kot tri jabolka. Čokoladni prigrizki vsebujejo preveč sladkorja, lepljiva krema zelo škodi zobem.
- ✎ **MINIKREKERJI** – So večinoma preveč slani in vsebujejo precej maščob in veliko kemičnih dodatkov, ki jim dajo okus. Če na deklaraciji piše, da imajo okus po slanini, to pomeni, da je ta okus umeten. Najbolje je, da izberemo navadne in neslane minikrekerje.
- ✎ **ARAŠIDI** – So kakor drugo suho sadje in oreški načeloma zdrava hrana, vendar pa to ne velja, če so slani in praženi. Oluščeni arašidi, ki jih dobimo v zavojčkih ali pločevinkah, so praženi v olju, zato so zelo kalorični in pretirano slani. Po njih smo zelo žejni.
- ✎ **KROMPIRČEK** – Je prijetno hrustljav, vendar premasten in preslan. Olje, ki ga uporabljajo za cvrtje, je pogosto slabe kakovosti, zato velja preveriti, ali je na deklaraciji natančno napisano, v kakšni vrsti olja je bil krompirček ocvrt.
- ✎ **FRANCOSKI ROGLJIČEK** - Tudi to ni najpametnejša izbira, ker testo vsebuje več maščob v primerjavi z drugim pecivom. Če je polnjen z marmelado ali s kremo, vsebuje še več kalorij. V preveliki količina sladkorja v marmeladi ali kremi vsebuje ta še preveč maščob.

- ↳ **NAVADNI KEKSI** – Ti so med sladkimi prigrizki še najboljši, ker ne vsebujejo veliko kalorij in nas tudi nasitijo. Večinoma so narejeni iz naravnih sestavin, kot so olja ali maslo, jajca, mleko in včasih kakav.
  
- ↳ **ŽITNE PLOŠČICE** – Te ponavadi tehtajo do 20 g, zato vsebujejo v primerjavi z drugimi prigrizki manj kalorij, maščob in sladkorja. Vsebujejo tudi žita in so razmeroma bogate z vlakninami in minerali, kot so železo, magnezij in fosfor.
  
- ↳ **NAPOLITANKE** – Vsebujejo veliko maščob in sladkorja. Če so polnjeni z lešnikovo kremo, vsebujejo tudi nekaj beljakovin (*Mandič, 2006, str. 38*).

## 3.8 PRIMERJAVA SREDNJEŠOLSKEGA PREHRANJEVANJA S FINSKO IN POLJSKO

### 3.8.1 Finska



Dijaki 3. letnikov naše šole, program ekonomski tehnik, so se v tem šolskem letu odpravili na Finsko, natančneje v mesto Lahti. Tam so v okviru projekta mobilnosti opravljali obvezno prakso. Raziskovalke smo jih prosile, da so v našem imenu izvedeli anketo o prehrani med dijaki. Anketo je izpolnilo 16 dijakov, ki so bili stari med 16 in 21 let.

*Slika 22: Lega Finske*

Šolska postrežba na Finskem je poseben primer v svetu. Zakonsko je urejeno tako, da morajo učenci v osnovnih, srednjih in poklicnih šolah vsak šolski dan imeti zagotovljen brezplačni topel obrok. Obrok je kvalitetno pripravljen in uravnotežen.

Ta sistem ima pri njih že dolgo tradicijo. Začelo se je že v zgodnjih devetdesetih letih, ko je bil brezplačen obrok zagotovljen učencem v osnovnih šolah. Leta 1943 je bil podan predlog, da bi to uvedli tudi v srednjih šolah, vendar je bil sprejet šele leta 1948. Študentje so dobili subvencionirani obrok leta 1979.

Iz anket smo ugotovile, da se jim pouk prične povprečno med 8. in 10. uro, končajo pa ga med 16. in 18. ure. Zjutraj zajtrkujejo jogurte, mleko, žemlje, sendviče ali kosmiče, za malico pojedjo razne piškote, sadje, kruh ali jogurt. Malico pojedjo v razredu, na šolskem hodniku, v šolski jedilnici ali ob računalniku. V šoli pijejo razne sadne sokove in vode ter tople napitke, npr. vročo čokolado, kavo, čaj in mleko.

Na vprašanje, če uporabljajo hrano in pijačo iz avtomatov, jih je *devet odgovorilo včasih, dva da in pet ne*.

*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

Odmor za kosilo imajo med 11. in 12. uro. Za kosilo zaužijejo topel obrok, ki je najpogosteje sestavljen iz riža, mesa ali ribe ter solate. Veliko jedo italijansko hrano (testenine, pice..). Kosilo pojedjo v šolski jedilnici. Hrana je pripravljena zelo zdravo (ni dunajskih zrezkov, pomfrija, ...) in veliko ribjih jedi.

Na vprašanje, koliko odštejejo za hrano, iz lastnega žepa, jih je vseh 16 odgovorilo enako - 2,35 EUR. Na vprašanje, koliko za prehrano plača zanje država niso poznali natančnega odgovora, ugibali so da med 1,70 EUR do 4 EUR.

### **3.8.2 Poljska**



Našo šolo so v okviru izmenjave dijakov Comenius obiskali dijaki s Poljske. Tako smo z 11 dijaki opravile anketo. Tako kot pri finskih dijakih se tudi tu odgovori ne razlikujejo veliko. Dijaki so bili stari med 15 in 17 let.

*Slika 23: Lega Poljske*

Pouk začnejo ob 8. uri in ostanejo v šoli najkasneje do 15. ure. Za zajtrk pojedjo hamburger, kruh, sendviče, hot – dog ... V šoli pijejo različne pijače, npr. sokove, kokakolo, fanta, sprite ter tople napitke: čaj, kavo, vročo čokolado, kapučino ... Malicajo razne sladkarije, sadje, pico, hamburger, hot-dog,... Malico pojedjo na šolskem hodniku. Na vprašanje, če uporabljajo avtomate, jih je šest odgovorilo poševno, štirje da in eden ne.

Odmor za kosilo imajo ob 10.30. Na jedilniku imajo največkrat krompir, meso, ribe, solato, juhe. Kosilo pojedjo doma.

Na vprašanje, koliko sami prispevajo za hrano, je eden odgovoril 3 EUR, štirje 0,50 EUR in šest 1 EUR.

## **4 EMPIRIČNI DEL**

### **4.1 ANKETA ZA DIJAKE CELJSKIH SREDNJIH ŠOL**

Anketo je izpolnilo 263 dijakov iz naslednjih celjskih srednjih šol:

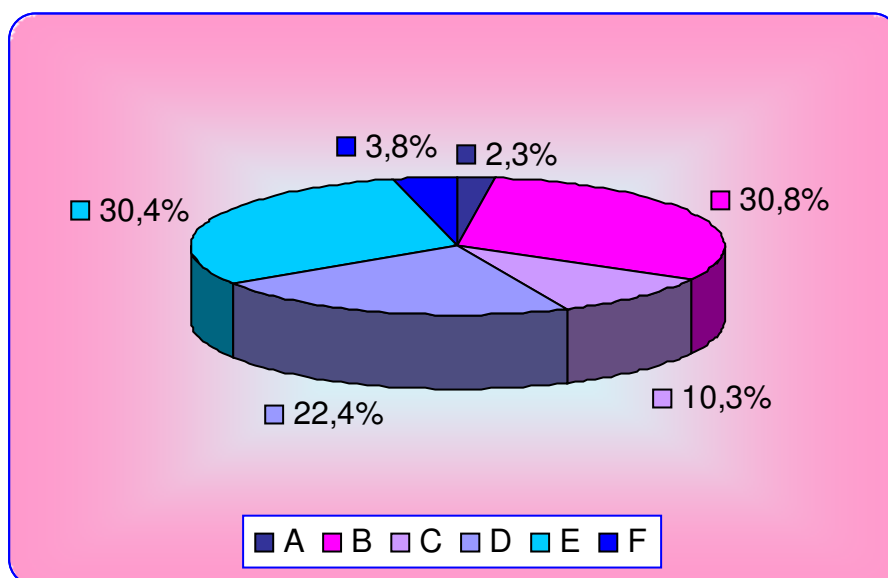
- ↪ Srednje ekonomska šole Celje,
- ↪ Poslovno-komercialne šole Celje,
- ↪ Gimnazije Center Celje,
- ↪ Srednje zdravstvene šole Celje,
- ↪ Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje.

Anketiranje je potekalo v novembru 2005 in januarju 2006.

## STAROST ANKETIRANCEV

	Starost	Št. odgovorov
A	14 let	6
B	15 let	81
C	16 let	27
D	17 let	59
E	18 let	80
F	19 let	10
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 1: Starost anketirancev



Graf 1: Starost anketirancev

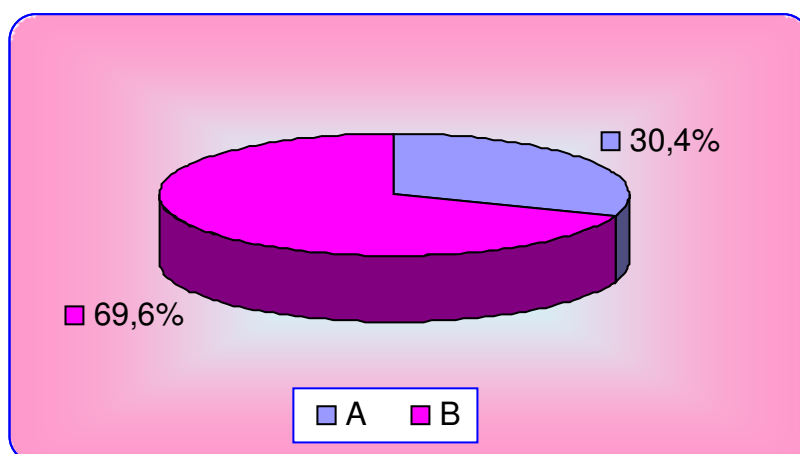
**KOMENTAR:** Povprečna starost vseh anketiranih dijakov je 16,6 let. Največ anketiranih dijakov, 30,8 % je starih 15 let, sledijo s 30,4 % dijaki, stari 18 let. Najmanj, le 2,3 % anketiranih, dijakov je bilo starih 19 let.

Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?

## SPOL ANKETIRANCEV

	Spol	Št. odgovorov
A	Moški	80
B	Ženski	183
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 2: Spol anketirancev



Graf 2: Spol anketirancev

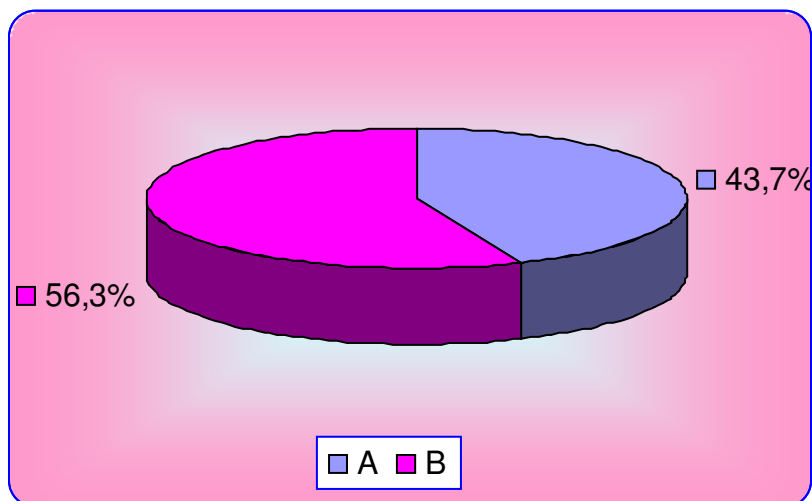
**KOMENTAR:** 69,6 % anketiranih dijakov je žensk, 30,4 % moških.



### 1. Ali zajtrkuješ doma, preden greš v šolo?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	115
B	Ne	148
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 3: Zajtrkovanje dijakov



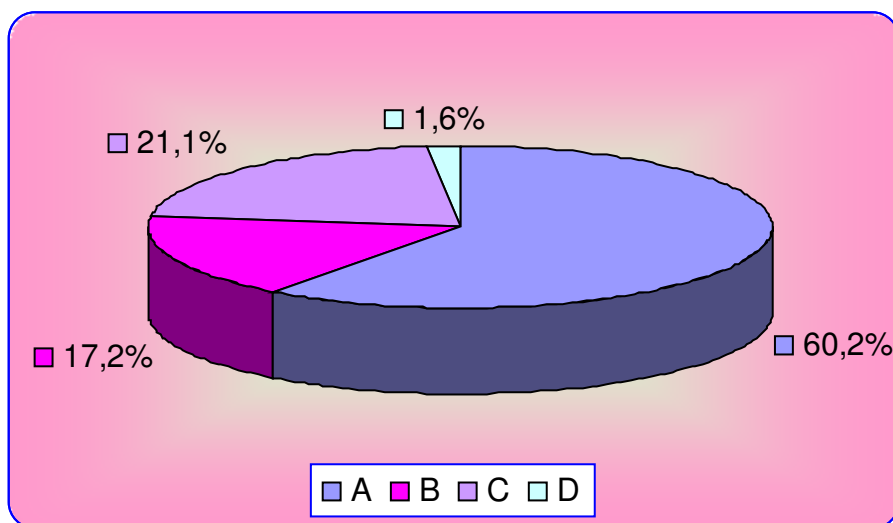
Graf 3: Zajtrkovanje dijakov

**KOMENTAR:** Več kot polovica anketiranih dijakov, kar 56,3 %, ne zajtrkuje doma, preden gredo v šolo. Pričakovale smo, da jih bo doma zajtrkovalo še manj.

## 2. Kako pogosto zajtrkuješ?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Vsak dan	77
B	1-2-krat na teden	22
C	3-4-krat na teden	27
D	Drugo	2
	<b>Skupaj:</b>	<b>128</b>

Tabela 4: Pogostost zajtrkovanja dijakov



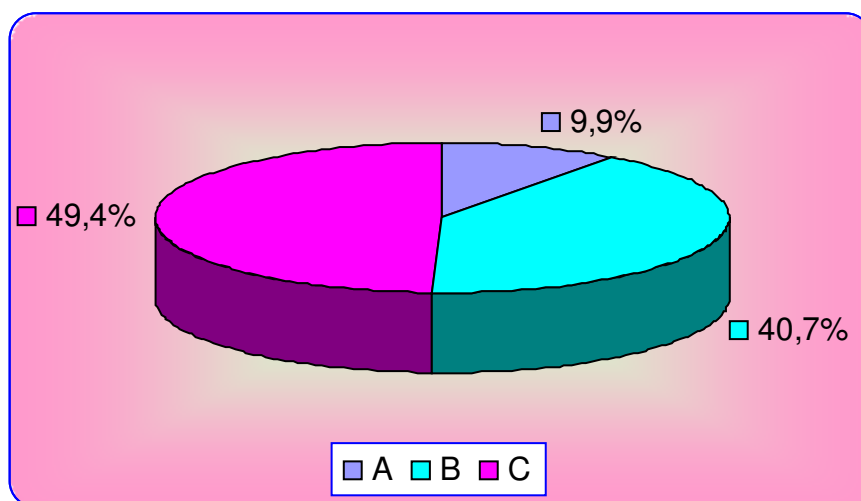
Graf 4: Pogostost zajtrkovanja dijakov

**KOMENTAR:** 60,2 % dijakov, ki zajtrkuje, so odgovorili, da imajo zajtrk vsak dan, preden gredo v šolo. 21,1 % anketiranih dijakov zajtrkuje doma le 1-2-krat na teden, 17,2 % pa 3-4-krat na teden. Dva anketirana dijaka sta na vprašanje odgovorila drugo, in sicer, da zajtrkujeta včasih oz. če prav vstaneta dovolj hitro.

### 3. Koliko ur, v dneh šolskega pouka, si odsoten/-a od doma?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	7 ur	26
B	8 ur	107
C	Več kot 8 ur	130
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 5: Odsotnost dijakov od doma



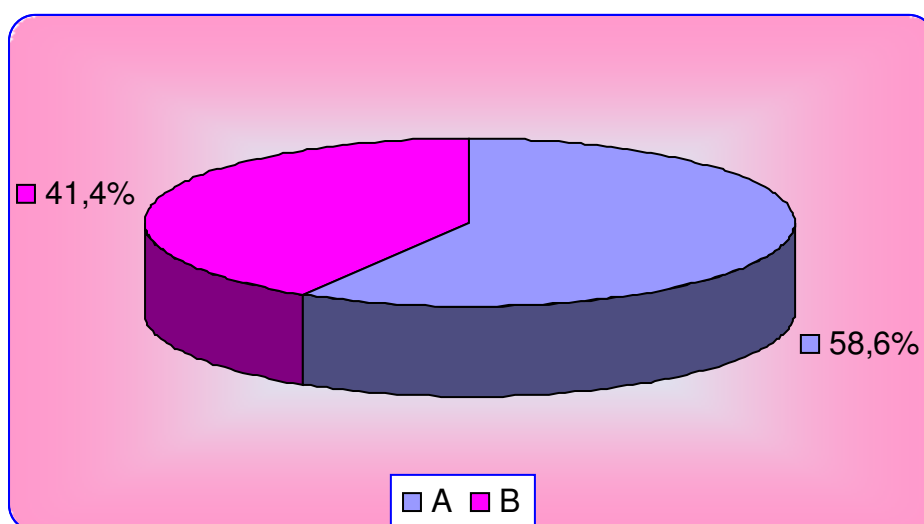
Graf 5: Odsotnost dijakov od doma

**KOMENTAR:** Največ, 49,4 % anketiranih ,dijakov je odsotnih od doma več kot 8 ur, kar je toliko oz. več kot traja povprečni službeni čas. 40,7 % dijakov je odsotnih od pouka 8 ur, le 9,9 % 7 ur.

#### 4. Ali je šolska malica najpogosteje tvoj prvi dnevni obrok?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	154
B	Ne	109
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 6: Šolska malica, kot prvi dnevni obrok



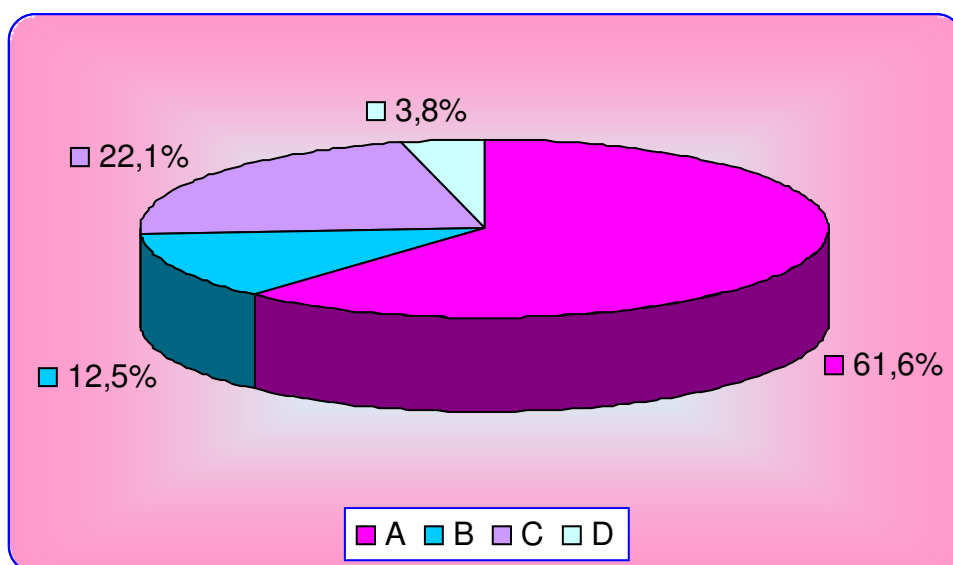
Graf 6: Šolska malica kot prvi dnevni obrok

**KOMENTAR:** Za 58,6 % anketiranih dijakov je šolska malica najpogosteje njihov prvi dnevni obrok, le za 41,4 % dijakov šolska malica ni prvi obrok.

## 5. Kako pogosto malicaš v šoli?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
<b>A</b>	Vsak dan	162
<b>B</b>	1-2-krat na teden	33
<b>C</b>	3-4-krat na teden	58
<b>D</b>	Drugo	10
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 7: Pogostost malicanja v šoli



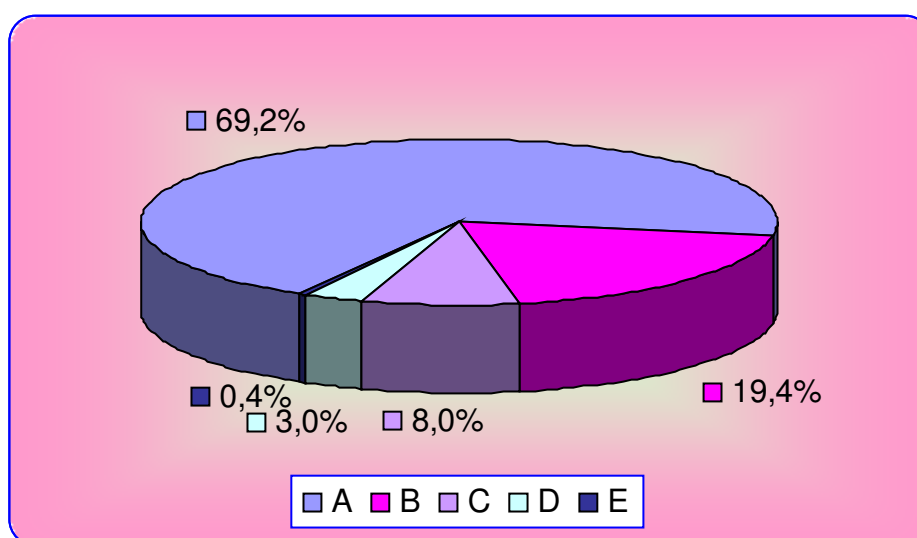
Graf 7: Pogostnost malicanja v šoli

**KOMENTAR:** Večina dijakov, kar 61,6 % malica šolsko malico vsak dan, sledi 22,1 % anketiranih dijakov, ki malica 3-4-krat na teden. 12,5 % dijakov malica v šoli le 1-2-krat na teden. 3,8 % anketiranih dijakov je odgovorilo drugo, in sicer, da nikoli ne malicajo v šoli ali pa jo jedo kar dvakrat na dan.

6. Kje si najpogosteje kupuješ šolsko malico? (Obkroži samo en odgovor.)

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	V šolski jedilnici	182
B	V trgovini, kiosku, lokalu... v bližini šole	51
C	Prinesem od doma	21
D	Ne malicam v šoli	8
E	Brez odgovora	1
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 8: Kje dijaki kupujejo dijaki šolske malice?



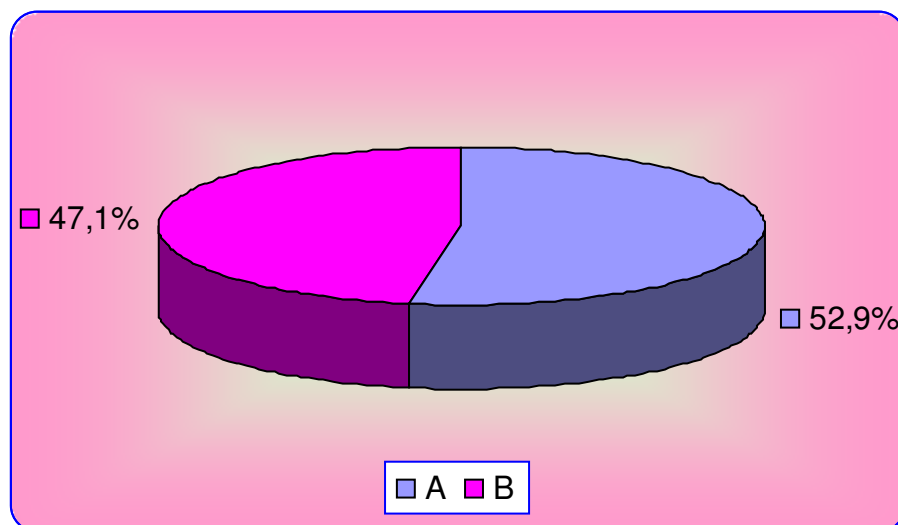
Graf 8: Kje dijaki kupujejo dijaki šolske malice?

**KOMENTAR:** Največ, 69,2 % anketiranih, dijakov kupuje malico v šolski jedilnici, sledi 19,4 % dijakov, ki kupujejo šolsko malico v trgovini, kiosku itd. 8 % anketiranih dijakov v šoli ne malica, en dijak na vprašanje ni odgovoril.

## 7. Ali si zadovoljen/-a s prodajno ponudbo hrane v vaši šoli?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	139
B	Ne	124
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 9: Zadovoljnost dijakov s prodajno ponudbo hrane v šolah



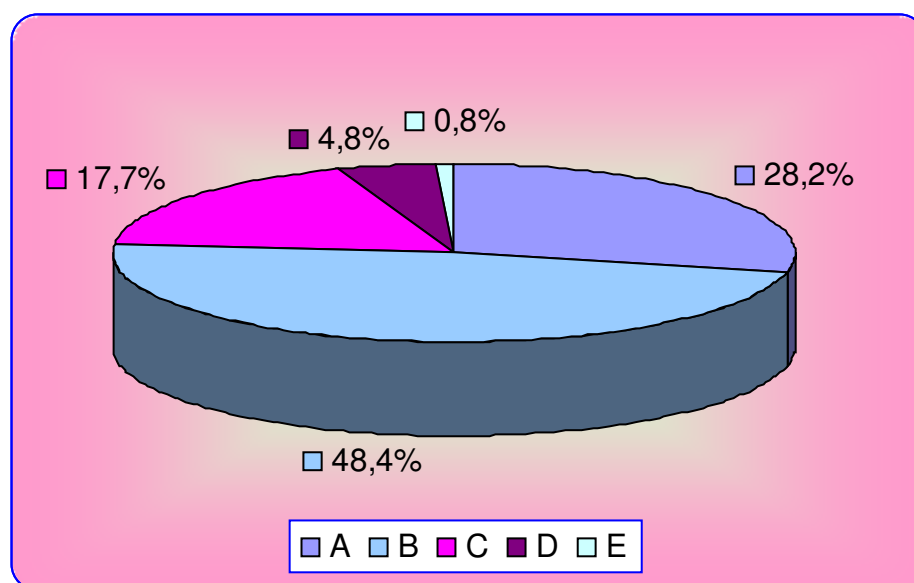
Graf 9: Dijaki zadovoljni s prodajno ponudbo hrane v šolah

**KOMENTAR:** 52,9 % dijakov, kar je malo več kot polovica anketirancev, je zadovoljnih s prodajno ponudbo hrane v svojih šolah. Le 47,1 % dijakov s prodajno ponudbo hrane ni zadovoljno.

**8. Zakaj nisi zadovoljen/-a s prodajno ponudbo hrane v vaši šoli? (Obkroži samo en odgovor.)**

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Slaba izbira	35
B	Visoke cene	60
C	Gneča pri nakupu	22
D	Drugo	6
F	Brez odgovora	1
	<b>Skupaj</b>	<b>124</b>

Tabela 10: Vzroki za nezadovoljstvo dijakov s prodajno ponudbo hrane v šolah



Graf 10: Vzroki za nezadovoljstvo dijakov s prodajno ponudbo hrane v šolah

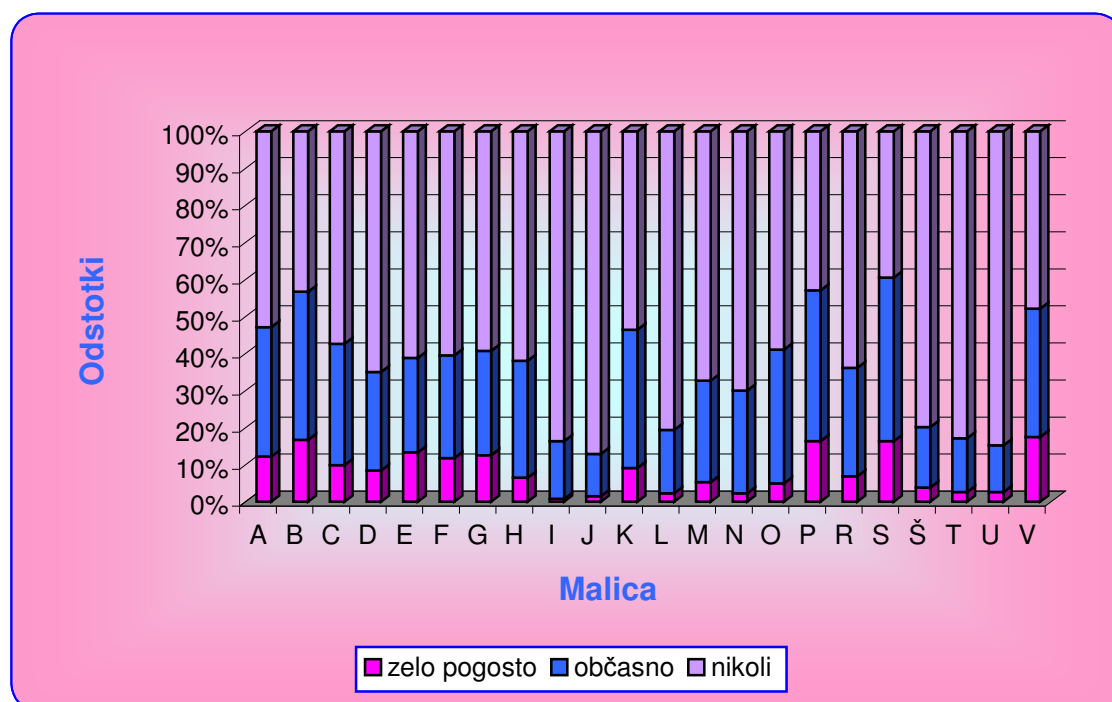
**KOMENTAR:** Največ, 48,4 %, dijakov, ki niso zadovoljni s prodajno ponudbo hrane v šolah, motijo visoke cene, 28,2 % dijakov pa slaba izbira. Sledijo, s 17,7 %, dijaki, ki jih moti gneča pri nakupu malice, 4,8 % dijakov pa je odgovorilo drugo, in sicer, da jih moti nekvalitetna hrana. En dijak na vprašanje ni odgovoril.



9. Kaj ješ med glavnim odmorom? (Označi s X.)

	Hrana	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
A	Sendvič s salamo	32	92	139
B	Sendvič s salamo in sirom	44	105	114
C	Sendvič s salamo, sirom in z zelenjavo	26	86	151
D	Sendvič s sirom	22	70	171
E	Sendvič s sirom in z zelenjavo	35	67	161
F	Sendvič s tunino	31	73	159
G	Sendvič z dodano majonezo	33	74	156
H	Sendvič iz polnozrnatega kruha	17	83	163
I	Hot dog	2	41	220
J	Hamburger	4	30	229
K	Pica	24	98	141
L	Topli sendvič	6	45	212
M	Potička	14	72	177
N	Krof	6	73	184
O	Rogljček	13	95	155
P	Štručka (sirova, makova ...)	43	107	113
R	Slani prigrizki (čips, smoki, bobi palčke ...)	18	77	168
S	Sladki prigrizki (čokoladice, napolitanke, bonboni ...)	43	116	104
Š	Topli obrok	10	43	210
T	Puding	7	38	218
U	Jogurt	7	33	223
V	Sadje	46	91	126

Tabela 11: Šolska malica



Graf

11:

Šolska malica

## KOMENTAR:

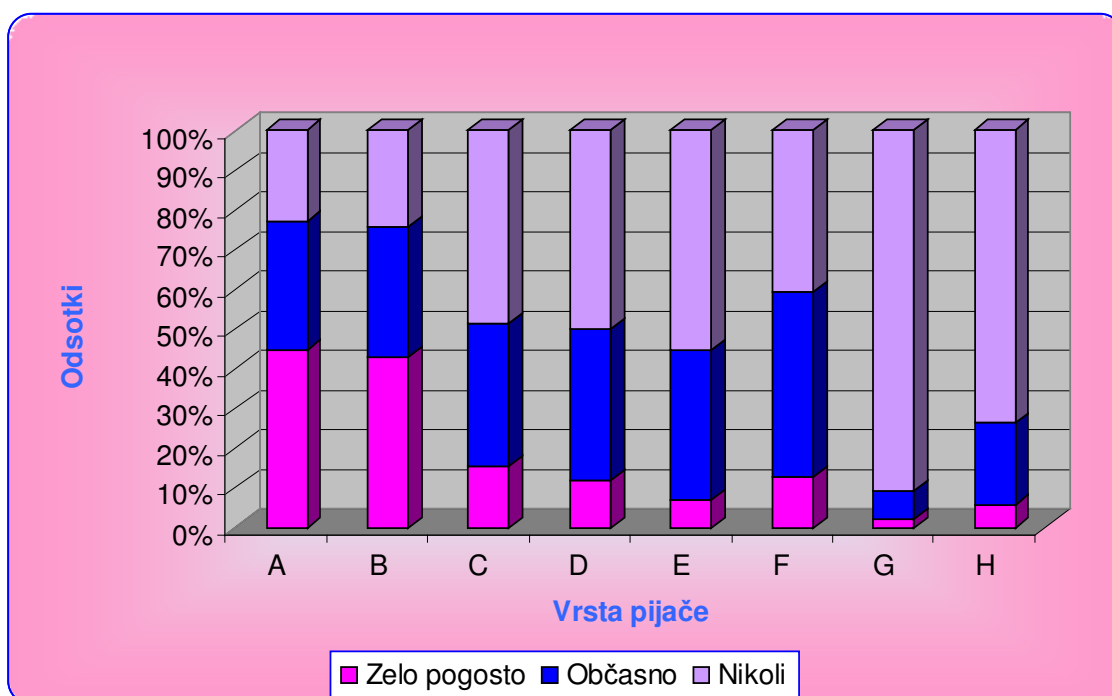
- ↪ **SENDVIČI:** Dijaki jedo **zelo pogosto** sendviče s salamo in sirom (44 dijakov) , sledijo sendviči s sirom in zelenjavo (35 dijakov) in sendviči z dodatno majonezo (33 dijakov). Največ dijakov **občasno** je sendviče s salamo in sirom (105 dijakov), sledijo sendviči s salamo (92 dijakov), veliko pa jih občasno je tudi sendviče iz polnozrnatega kruha (83 dijakov). **Nikoli** dijaki ne jedo največkrat sendviče iz polnozrnatega kruha (163 dijakov), sledijo sendviči s sirom (171 dijakov) in sendviči s tunino (159 dijakov)
- ↪ **HOT DOG:** Le 1 % anketiranih dijakov **zelo pogosto** malica hot dog, 16 % jih malica **občasno**, 83 % pa **nikoli**.
- ↪ **HAMBURGER:** 2% dijakov **zelo pogosto** je hamburger, 11 % ga malica **občasno**, 87 % pa **nikoli**.
- ↪ **PICA:** 9 % dijakov **zelo pogosto** malica pico, 37 % pico malica **občasno**, 54 % pa je ne je **nikoli**.
- ↪ **PEKARNIŠKO PECIVO** (krof, štručka, potička ...): Dijaki **zelo pogosto** jedo štručke (43 dijakov), sledijo dijaki, ki **zelo pogosto** jedo potičke in rogljičke. **Občasno** dijaki jedo največkrat štručke (107 dijakov) in rogljičke (95 dijakov).
- ↪ **SLANI IN SLADKI PRIGRIZKI:** Največkrat oz. **zelo pogosto** dijaki kupujejo sladke prigrizke (43 dijakov), za njih se odloči tudi **občasno** največ dijakov (116 dijakov), največ dijakov pa **nikoli** ne je slane prigrizke (168 dijakov).
- ↪ **TOPLI OBROK:** Le 4 % anketiranih dijakov **zelo pogosto** poje topli obrok v šoli, 16 % ga kupi **občasno**, 80 % pa **nikoli**.
- ↪ **MLEČNI IZDELKI** (puding, jogurt): Samo 7 anketiranih dijakov **zelo pogosto** malica puding in jogurt. **Občasno** le 33 do 38 dijakov, okoli 200 dijakov **nikoli**.
- ↪ **SADJE:** Le 17 % dijakov **zelo pogosto** malica sadje, 35 % ga malica **občasno**, **nikoli** pa 48 % anketiranih dijakov.

**PRIMERJAVA:** Prikazuje, da dijaki zelo pogosto uživajo sadje, sendviče s salamo in sirom, štručke, sladke prigrizke in sendviče s sirom in z zelenjavo. Hrana, ki jo za malico, najmanjkrat jedo, so hamburgerji, hot dogi, topli sendviči, jogurti, pudingi in topli obroki.

## 10. Kaj piješ v šoli?

	Pijača	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
A	Voda	117	86	60
B	Voda z dodatki	113	86	64
C	Ledeni čaj	40	95	128
D	Topli napitki (kava, kakav, čaj ...)	31	100	132
E	Gazirane brezalkoholne pijače (kola, pepsi ...)	18	99	146
F	Sadni sokovi in nektarji	33	123	107
G	Mleko	5	19	239
H	Mleko z dodatki (čokoladno, lešnikovo, sadno mleko ...)	15	54	194

Tabela 12: Kaj dijaki pijejo v šoli?



Graf 12: Kaj dijaki pijejo v šoli?

### KOMENTAR:

- ↪ **VODA:** Anketirani dijaki, ki pijejo vodo, 43 % tistih, ki pijejo vodo ali vodo z dodatki **zelo pogosto**, 25 % dijakov pa **nikoli**.
- ↪ **LEDENI ČAJ:** 15 % anketiranih dijakov **zelo pogosto** v šoli pije ledeni čaj, 36 % **občasno**, 49 % dijakov ledenega čaja ne pije **nikoli**.

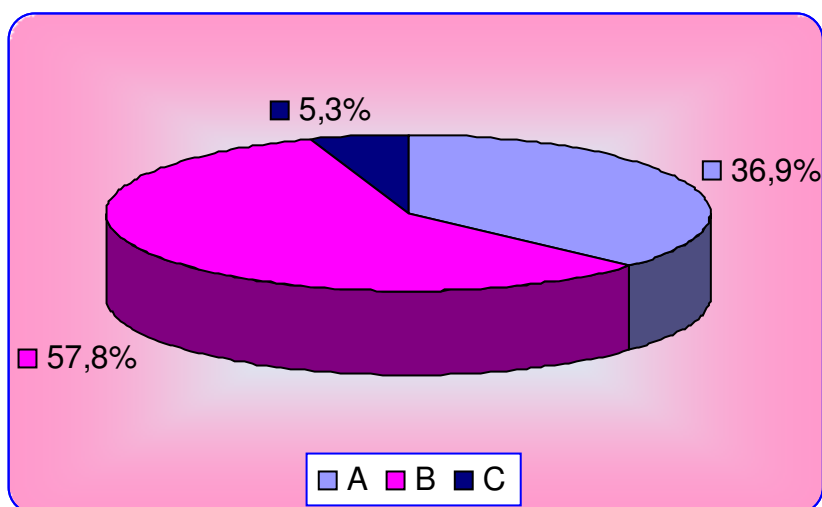
- ↳ **TOPLI NAPITKI:** Le 12 % anketiranih dijakov pije tople napitke **zelo pogosto**, 38 % **občasno**, polovica anketiranih dijakov jih ne pije **nikoli**.
- ↳ **GAZIRANE BREZALKOHOLNE PIJAČE:** 7 % anketiranih dijakov **zelo pogosto** pije gazirane brezalkoholne pijače, 38 % dijakov jih pije **občasno**, več kot polovica anketirancev gaziranih pijač ne pije **nikoli**.
- ↳ **SADNI SOKOVI:** Le 3 % dijakov jih pijejo **zelo pogosto**, 14 % **občasno**, več kot polovica anketirancev (83 %) pa **nikoli**.
- ↳ **MLEKO:** Največ anketiranih dijakov, ki pijejo mleko, je tistih, ki ga pijejo **zelo pogosto**; navadno mleko le 3 %, 17 % pa tistih, ki pijejo mleko z dodatki. 84 % dijakov **nikoli** ne pije navadnega mleka v šoli, 48 % dijakov pa **nikoli** ne pije mleka z dodatki.

**PRIMERJAVA:** Ta prikazuje, da dijaki najpogosteje pijejo vodo ali vodo z dodatki, mnogo manj pa ledene čaje, sokove in nektarje, tople napitke. Nikoli ne pijejo mleka ali mleka z dodatki, gaziranih brezalkoholnih pijač itd.

### 11. Ali imaš v glavnem odmoru dovolj časa, da brez hitenja poješ malico?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	97
B	Ne	152
C	Brez odgovora	14
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 13: Mnenje dijakov o trajanju glavnega odmora



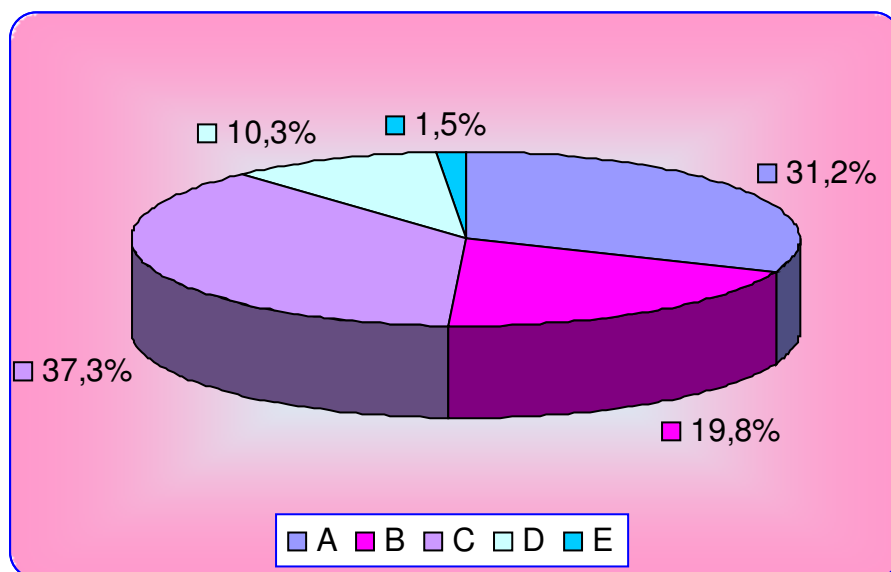
Graf 13: Mnenje dijakov o trajanju glavnega odmora

**KOMENTAR:** Kar 57,8 % dijakov meni, da je glavni odmor prekratek, 36,9 % dijakov pa, da je glavni odmor dovolj dolg, da lahko pojedjo malico v miru. 5,3 % anketiranih dijakov na vprašanje ni odgovorilo.

12. Kje najpogosteje malicaš? (Obkroži samo en odgovor.)

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	V jedilnici	82
B	Na hodniku šole	52
C	V razredu (med odmorom)	98
D	Pred šolo	27
E	Drugo	4
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 14: Prostor, kjer dijaki najpogosteje malicajo



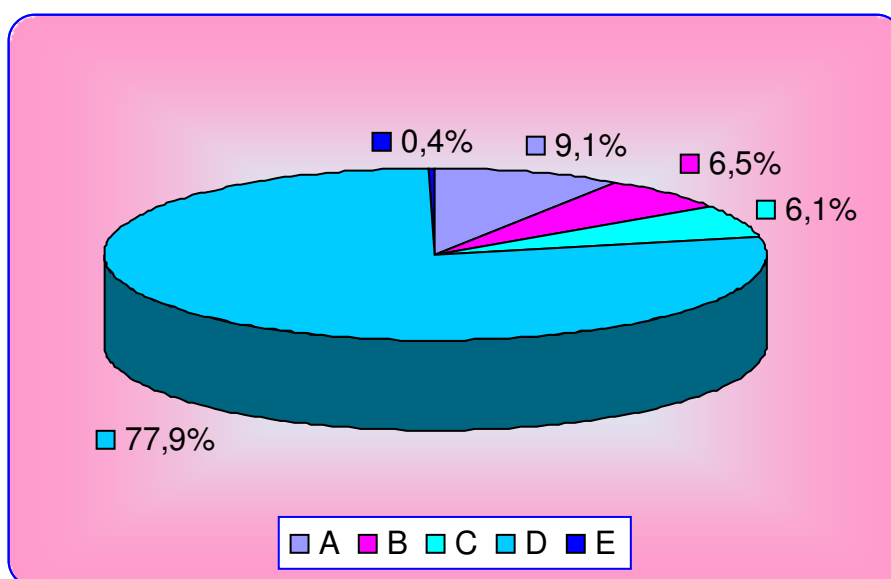
Graf 14: Prostor, kjer dijaki najpogosteje malicajo

**KOMENTAR:** Največ anketiranih dijakov, 37,3 %, malica v razredu. Menimo, da bi bil odstotek še večji, če ne bi na nekaterih šolah zaklepali učilnic. Sledijo, 31,2 %, dijaki, ki malicajo v šolski jedilnici, 19,8 % jih malica na hodniku šole, kar 10,3 % anketiranih dijakov malica, pred šolo. 1,5 % anketiranih dijakov je na to vprašanje odgovorilo drugo.

### 13. Kako pogosto med glavnim odmorom kadiš in ne malicaš?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Vsak dan	24
B	1-2-krat na teden	17
C	3-4-krat na teden	16
D	Nikoli	205
E	Brez odgovora	1
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 15: Koliko dijakov kadi in ne malica med glavnim odmorom?



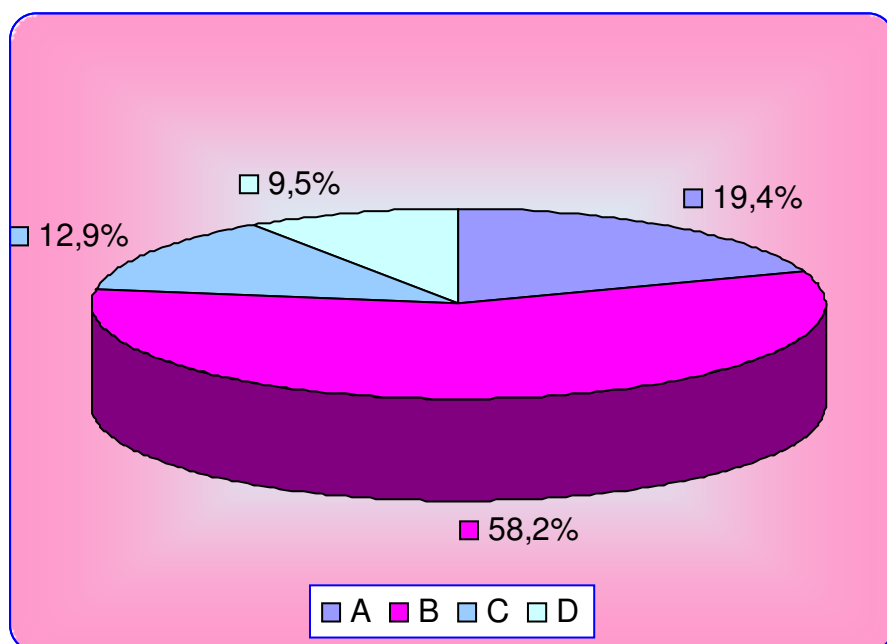
Graf 15: Koliko dijakov kadi in ne malica med glavnim odmorom?

**KOMENTAR:** Kar 77,9 % anketiranih dijakov nikoli ne kadi med glavnim odmorom. 9 % dijakov kadi med glavnim odmorom vsak dan. 6,5 % dijakov kadi namesto malica 1-2-krat na teden. 6,1 % pa 3-4-krat na teden. En dijak na vprašanje ni odgovoril.

#### 14. S čim najpogosteje plačuješ malico v šoli?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Z boni	51
B	Z denarjem	153
C	Z boni in denarjem	34
D	Ne kupujem v šoli	25
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 16: Plačilo malice



Graf 16: Plačilo malice

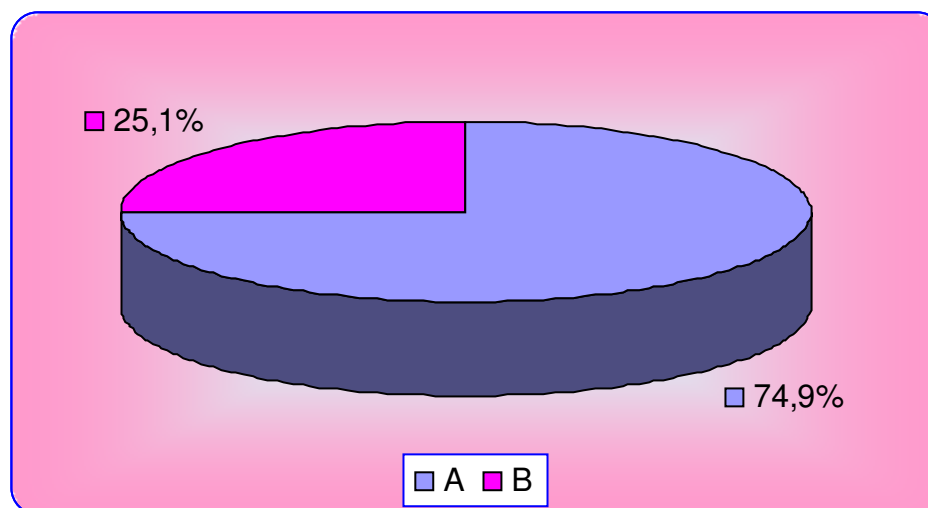
**KOMENTAR:** Največ, 58,2 %, anketiranih dijakov plačuje šolsko malico z denarjem, sledijo dijaki, ki jo plačujejo z boni, 19,4 % dijakov plačujejo z denarjem in boni. 9,5 % anketirancev malico ne kupuje v šoli.



15. Ali imate v vaši šoli avtomate za tople napitke, pijačo in prigrizke?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	197
B	Ne	66
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 17: Avtomati za tople napitke, pijačo in prigrizke



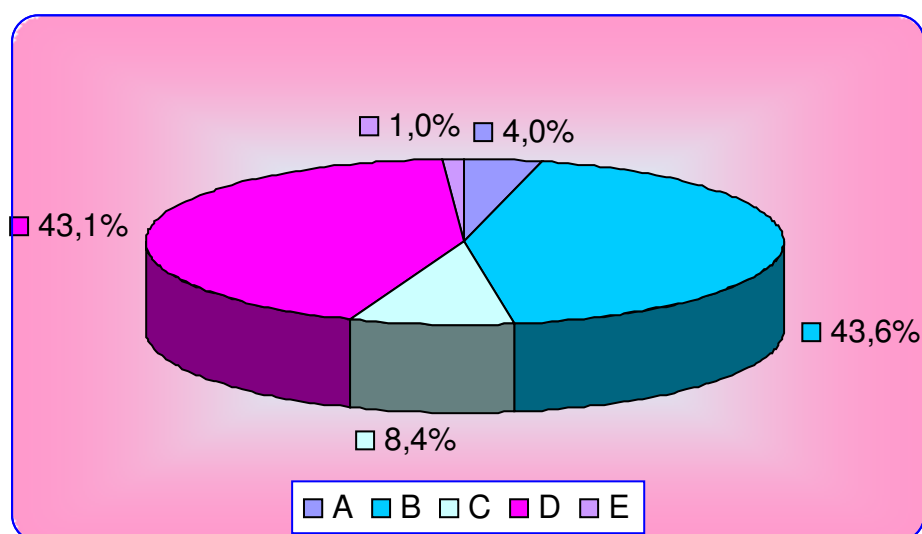
Graf 17: Avtomati za tople napitke, pijačo in prigrizke

**KOMENTAR:** 74,9 % dijakov je odgovorilo, da imajo v šoli avtomate za tople napitke, pijačo in prigrizke. 25,1 % dijakov je odgovorilo, da jih na šoli nimajo.

## 16. Kako pogosto jih uporabljaš?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Vsak dan	8
B	1-2-krat na teden	88
C	3-4-krat na teden	17
D	Drugo	87
E	Brez odgovora	2
	<b>Skupaj</b>	<b>202</b>

Tabela 18: Uporabnost avtomatov med dijaki



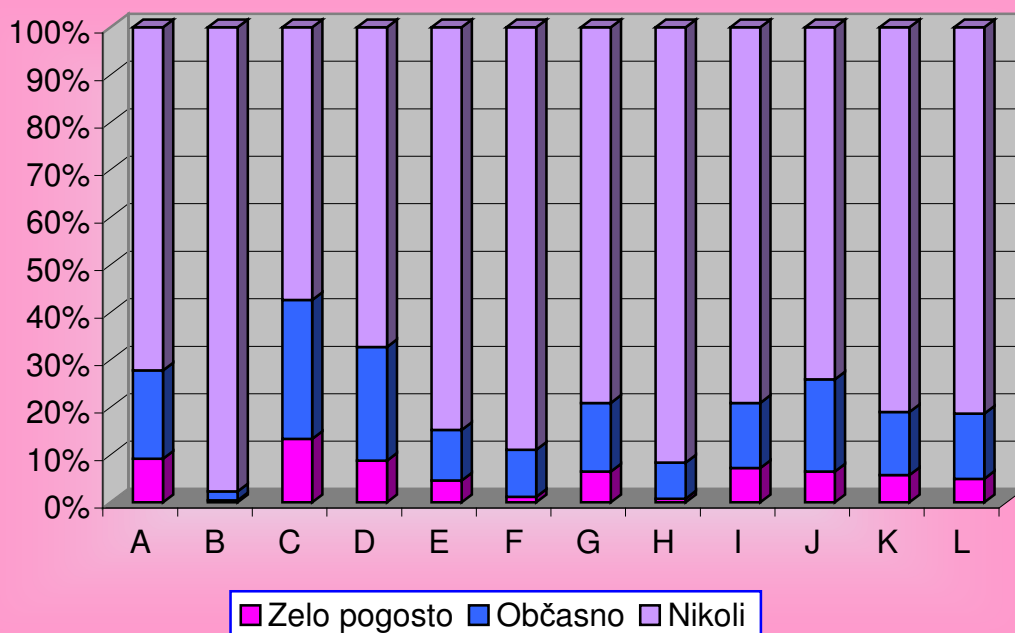
Graf 18: Uporabnost avtomatov med dijaki

**KOMENTAR:** 43,6 % dijakov je na vprašanje odgovorilo drugo, in sicer, da avtomate uporabljajo redko, do dvakrat na mesec ali nikoli. 43,1 % anketirancev je odgovorilo, da avtomate uporablja 1-2-krat na teden, 4 % 3-4-krat na teden. Dva dijaka na vprašanje nista odgovorila.

## 17. Kaj kupuješ iz avtomatov?

	Hrana ali pijača	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
<b>A</b>	Kava	24	49	190
<b>B</b>	Mleko	1	5	257
<b>C</b>	Vroča čokolada	35	77	151
<b>D</b>	Kakav	23	63	177
<b>E</b>	Topel čaj	12	28	223
<b>F</b>	Bela kava	3	26	234
<b>G</b>	Sladki prigrizki (čokoladice, bonboni ...)	17	38	208
<b>H</b>	Slani prigrizki (čips, kreker ...)	2	20	241
<b>I</b>	Voda	19	36	208
<b>J</b>	Sokovi in nektarji	17	51	195
<b>K</b>	Gazirane brezalkoholne pijače (kola, pepsi ...)	15	35	213
<b>L</b>	Ledeni čaj	13	36	214

Tabela 19: Kaj dijaki kupujejo iz avtomatov?



Graf 19: Kaj dijaki kupujejo iz avtomatov?

### KOMENTAR:

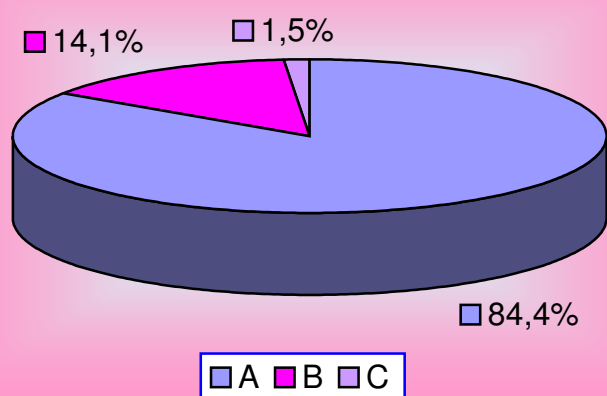
☞ **KAVA:** 9 % anketiranih dijakov kupuje iz avtomatov kavo **zelo pogosto**, 19 % dijakov **občasno**, 72 % dijakov **nikoli**.

- ↳ **VROČA ČOKOLADA:** 13 % anketiranih dijakov kupuje vročo čokolado **zelo pogosto**, 29 % dijakov jo kupuje **občasno**, 58 % dijakov **nikoli**.
- ↳ **TOPEL ČAJ:** Le 5% dijakov kupuje iz avtomatov čaj **zelo pogosto**, 11 % **občasno**, 84 % **nikoli**.
- ↳ **PRIGRIZKI:** 6 % anketiranih dijakov **zelo pogosto** kupuje sladke prigrizke, 1% slane. 14% dijakov **občasno** kupuje iz avtomatov sladke prigrizke, 8 % slane. 80% dijakov **nikoli** ne kupuje sladkih prigrizkov, 91% **nikoli** ne kupuje slanih prigrizkov.

### 18. Si želiš izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	222
B	Ne	37
C	Brez odgovora	4
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 20: Želja dijakov za izboljšanje prehrane v srednjih šolah



Graf 20: Želja dijakov za izboljšanje prehrane v srednjih šolah

**KOMENTAR:** 84,4 % anketiranih dijakov si želi izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah. 14,1 % dijakov je s prehrano v srednjih šolah zadovoljnih, zato ne želijo sprememb. Štirje dijaki na to vprašanje niso odgovorili.

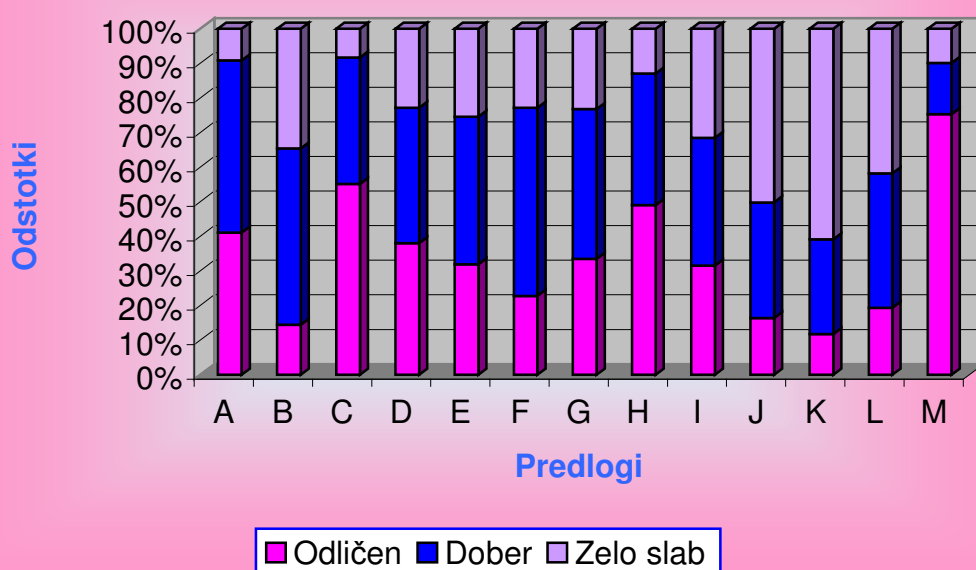
## 19. Oceni predloge izboljšav.

	Izboljšava	Odličen predlog	Dober predlog	Zelo slab predlog
A	Nakup kosila v šoli	108	131	24
B	Nakup juh ali enolončnic v šoli	38	134	91
C	Pestrejša ponudba sadja (sveže, suho, kompoti)	145	96	22
D	Nakup različnih solat	100	103	60
E	Pestrejša ponudba kruha - predvsem črnega, s semeni ...	84	112	67
F	Pestrejša ponudba posnetih in delno posnetih mlečnih izdelkov(jogurtov, namazov, sirov ...)	60	143	60
G	Nakup dodatkov za jogurt - kosmiči, musli, suho sadje ...	88	114	61
H	Uvedba avtomatov za vodo na šolske hodnike	129	100	34
I	Zmanjšati ponudbo gaziranih brezalkoholnih pijač	83	97	83
J	Zmanjšati ponudbo slanih prigrizkov (čips, bobi palčke ...)	43	88	132
K	Zmanjšati ponudbo sladkih prigrizkov (čokoladic, lizik ...)	31	72	160
L	V avtomatih ponuditi suho sadje	51	102	110
M	Podaljšati glavni odmor (30 min)	198	39	26

Tabela 21: Mnenje dijakov o predlogih

Graf 21:

Mnenje dijakov o predlogih



### KOMENTAR:

↳ **NAKUP KOSILA V ŠOLI:** Polovica anketiranih dijakov, 50 %, je ocenilo predlog kot **dober**, nič manj, 41 %, dijakov je ocenilo predlog kot **odličen**. Le 9 % dijakov meni, da je ta predlog **zelo slab**.

↳ **NAKUP JUH ALI ENOLONČNIC V ŠOLI:** Kar 51 % dijakov je ocenilo predlog za **dobrega**, vendar je tudi kar veliko dijakov, 35 %, mnenja,

da je predlog **zelo slab**. Le 14 % dijakov meni, da je ta predlog **odličen**.

- ↵ **PESTREJŠA PONUDBA SADJA:** Več kot polovica anketiranih dijakov je predlog ocenila kot **odličen** (55 %), 37 % kot **dober**, le 8 % dijakov meni, da je ta predlog **zelo slab**.
- ↵ **NAKUP RAZLIČNIH SOLAT:** Ta predlog je 39 % anketirancev ocenilo kot **dober**, odstotek manj kot **odličen** (38 %). Kar velik odstotek anketirancev, 23 %, meni, da je ta predlog **zelo slab**.
- ↵ **PESTREJŠA PONUDBA KRUHA:** 43 % anketiranih dijakov je predlog ocenilo kot **dobrega**, sledijo dijaki, ki so predlog ocenili za **odličnega**, teh je 32 %. 25 % dijakov se s predlogom ne strinja in so ga ocenili kot **zelo slabega**.
- ↵ **PESTREJŠA PONUDBA POSNETIH IN DELNO POSNETIH MLEČNIH IZDELKOV:** 54 % dijakov meni, da je ta predlog **dober**, le 23 %, da je **odličen**. Enak odstotek dijakov meni, da je predlog **zelo slab**.
- ↵ **NAKUP DODATKOV ZA JOGURT - KOSMIČI, MUSLI, SUHO SADJE itd:** 44 % dijakov je predlog ocenilo kot **dobrega**, 33 % kot **odličnega**. 23 % dijakov meni, da je predlog **zelo slab**.
- ↵ **UVEDBA AVTOMATOV ZA VODO NA ŠOLSKE HODNIKE:** Skoraj polovica anketirancev, 49 %, je predlog ocenila kot **odličnega**, 38 % dijakov meni, da je predlog **dober**. 13 % dijakov je predlog ocenilo kot **zelo slabega**.
- ↵ **ZMANJŠATI PONUDBO GAZIRANIH BREZALKOHOLNIH PIJAČ:** 36 % dijakov meni, da je predlog **dober**, 32 % dijakov, da je predlog **odličen** in **zelo slab**.
- ↵ **ZMANJŠATI PONUDBO SLANIH PRIGRIZKOV:** Več kot polovica dijakov, kar 51 %, kar je po pričakovanjih, je ocenilo predlog kot **zelo slab**. 33 % dijakov ga je ocenilo kot **dobrega**, le 16 % kot **odličnega**.

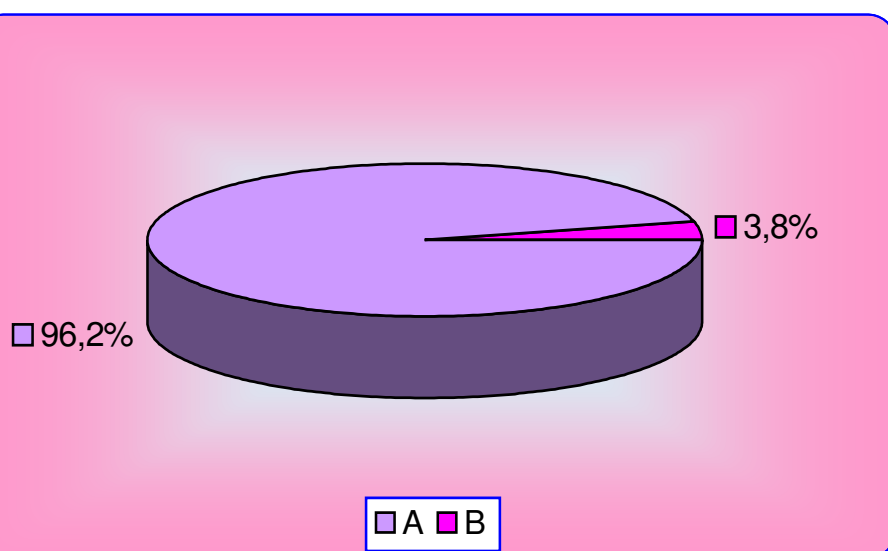
- ✚ **ZMANJŠATI PONUDBO SLADKIH PRIGRIZKOV:** Tudi pri sladkih prigrizkih je več kot polovica anketirancev, 61 %, ocenila predlog kot **zelo slab**, 27 % dijakov kot **dober**, 12 % kot **odličen**.
- ✚ **V AVTOMATIH PONUDITI SUHO SADJE:** Tudi za ta predlog večina dijakov ni bila navdušena, saj je 42 % dijakov ocenilo predlog kot **zelo slab**. 39 % dijakov ga je ocenilo kot **dobrega**, 19 % meni, da je predlog **odličen**.
- ✚ **PODALJŠATI GLAVNI ODMOR (30 min):** Na presenečenje, vsi dijaki predlog niso ocenili kot odličnega; 15 % dijakov meni, da je predlog **dober**, 10 %, da je **zelo slab**. Vendar pa kljub temu kar 75 % dijakov meni, da ta predlog **odličen**.



20. Ali si za uvedbo dijaških bonov, ki bi omogočali topel obrok v šolski jedilnici ali drugih restavracijah?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	253
B	Ne	10
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 22: Mnenje dijakov o uvedbi dijaških bonov



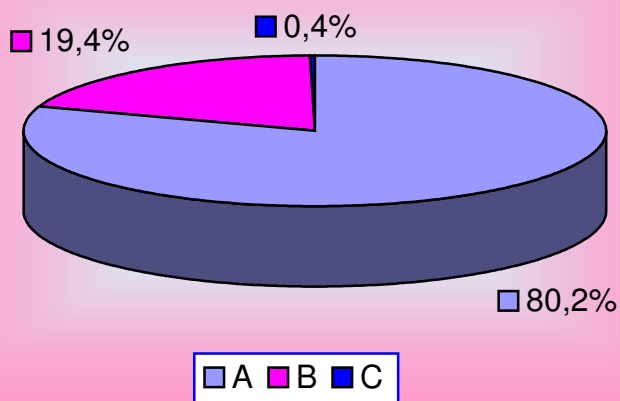
Graf 22: Mnenje dijakov o uvedbi dijaških bonov

**KOMENTAR:** Skoraj večina anketirancev, kar 96,2 %, se strinja za uvedbo dijaških bonov, ki bi omogočali topel obrok v šolah ali drugih restavracijah. Le 3,8 % dijakov ni za uvedbo dijaških bonov.

**21. Meniš, da je osnovnošolska in študentska prehrana organizirana bolje kot dijaška?**

	Možni odgovori	Št. odgovorov
<b>A</b>	Da	211
<b>B</b>	Ne	51
<b>C</b>	Brez odgovora	1
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 23: Mnenje dijakov o študentski in osnovnošolski prehrani



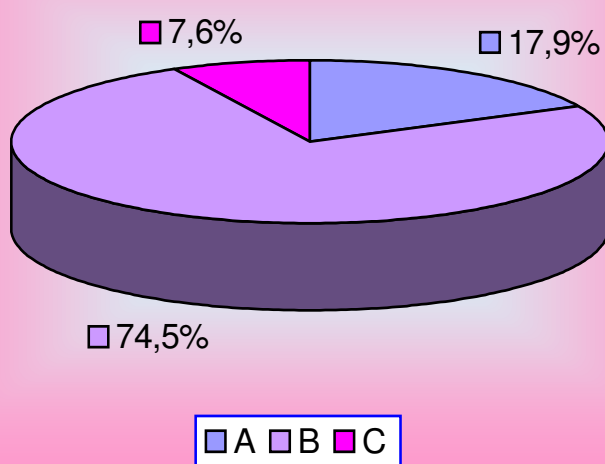
Graf 23: Mnenje dijakov o študentski in osnovnošolski prehrani

**KOMENTAR:** Kar 80,2 % dijakov meni, da je za osnovnošolce in študente bolje poskrbljeno, 19,4 % anketirancev se s tem ne strinja. En dijak na to vprašanje ni odgovoril.

## 22. Koliko pozornosti namenjaš zdravemu prehranjevanju?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Veliko	47
B	Srednje	196
C	Ni pomembno	20
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 24: Pozornost dijakov za pravilno prehranjevanje



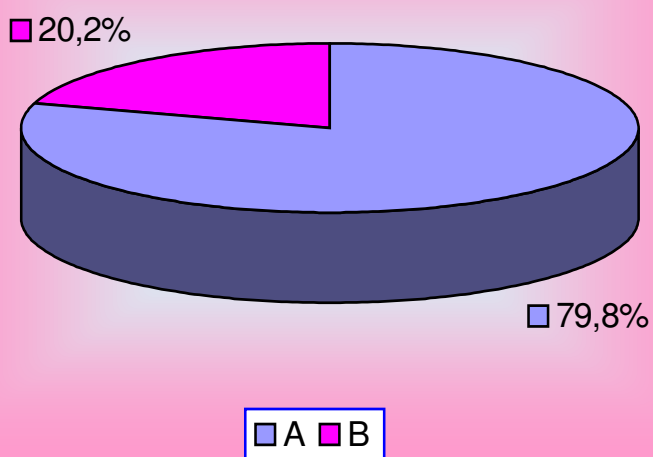
Graf 24: Pozornost dijakov za pravilno prehranjevanje

**KOMENTAR:** Največ dijakov, kar 74,5 %, posveča srednjo pozornost zdravemu prehranjevanju, le 17,9 % dijakov posveča veliko pozornost zdravemu prehranjevanju. Za 7,6 % dijakov je zdravo prehranjevanje nepomembno.

### 23. Ali dnevno zaužiješ vsaj 3 obroke hrane?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	210
B	Ne	53
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 25: Koliko dijakov zaužije vsaj 3 obroke dnevno?



Graf 25: Koliko

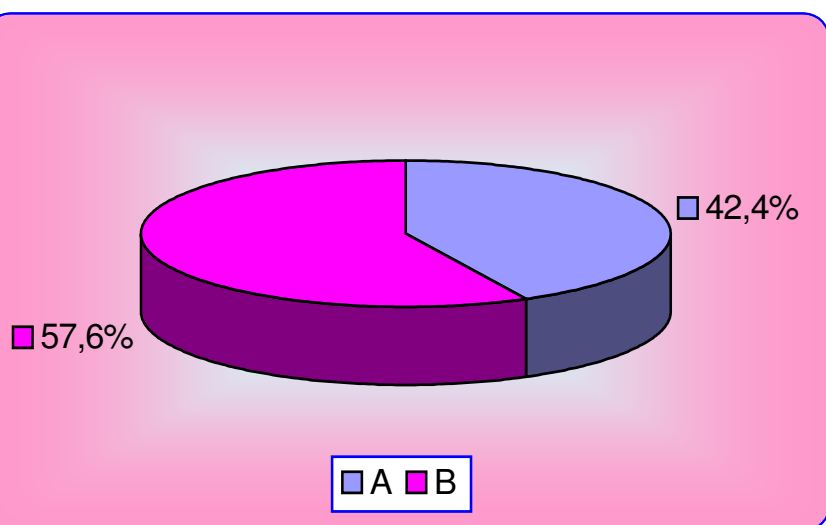
dijakov zaužije vsaj 3 obroke dnevno?

**KOMENTAR:** 79,8 % anketiranih dijakov zaužije vsaj tri dnevne obroke. Kar velik odstotek dijakov, 20,2 %, na dan ne zaužije treh obrokov.

## 24. Ali dnevno zaužiješ vsaj 400 g sadja in zelenjave?

	Možni odgovori	Št. odgovorov
A	Da	111
B	Ne	151
C	Brez odgovora	1
	<b>Skupaj</b>	<b>263</b>

Tabela 26: Odstotek dijakov ki dnevno zaužije vsaj 400 g sadja in zelenjave



Graf 26: Odstotek dijakov, ki dnevno zaužijejo vsaj 400 g sadja in zelenjave.

**KOMENTAR:** Kar polovica, 57,6 %, anketiranih dijakov ne zaužije 400 g sadja in zelenjave, 42,4 % dijakov ga.

## **25. Kako boš izboljšal/-a svoje prehranjevanje v šoli?**

**KOMENTAR:** Na to vprašanje so dijaki odgovarjali prosto. 62 dijakov na to vprašanje ni odgovorilo. 53 dijakov ne ve, kako naj bi izboljšali svoje prehranjevanje v šoli, 34 dijakov je mnenja, da je njihovo prehranjevanje dobro, in ga ni potrebno spreminjati oz. ga ne nameravajo. Največ dijakov, kar 76, bi svoje prehranjevanje izboljšalo tako, da bi jedli več sadja in zelenjave.

Drugi odgovori so bili:

- ↳ prehranjevanja ni možno izboljšati, ker je premalo časa;
- ↳ topli obroki;
- ↳ manj sladkarij in gaziranih pijač;
- ↳ več pitja vode;
- ↳ manj sendvičev;
- ↳ več vegetarijanskih sendvičev;
- ↳ ponudniki hrane naj spremenijo ponudbo, predvsem pestrejša ponudba;
- ↳ ni denarja, ker je to predrago.

## **26. Kako bi izboljšal/-a ponudbo hrane in pijače v šoli?**

**KOMENTAR:** Tudi na to vprašanje ni odgovorilo 46 dijakov, 59 dijakov ne ve, kako bi izboljšali ponudbo hrane in pijače v šolah, 24 dijakov je s ponudbo zadovoljnih in je ne bi spremenili. 54 dijakov ni želelo pestrejše ponudbe, 25 dijakov nižje cene hrane in pijače, 19 dijakov precej večjo ponudbo sadja in zelenjave, 14 dijakov tople obroke.

Drugi odgovori so bili:

- ↵ da naj za to poskrbi šola oz. ministrstvo;
- ↵ naj se menjajo lastniki ponudbe;
- ↵ boni za vse;
- ↵ manj gaziranih pijač in sladkarij;
- ↵ več diabetnih in polnozrnatih izdelkov;
- ↵ uvedba avtomatov z vodo;
- ↵ daljši glavni odmor;
- ↵ z našimi predlogi.

## 4.2 ORGANIZIRANOSTI PREHRANE V SREDNJIH ŠOLAH

Raziskave kažejo, da ima le četrtnina anketiranih šol, ki jih je anketiralo Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport (oktobra 2003) lastno kuhinjo. Večina šol ima catering ponudbo. To pomeni, da šola da v najem prostor privatnemu ponudniku prehrane.

<b>Oblika organiziranosti prehrane</b>	<b>% šol</b>
Lastna kuhinja	25 %
Catering v šoli	46,3 %
Catering izven šole	1,9 %
Dogovor z drugo šolo	5,6 %
Dogovor z dijaškim domom	10,2 %
Možnost nakupa hrane v okolici šole	20,4 %
<b>Skupaj:</b>	<b>100 %</b>

Tabela 27: Delež srednjih šol glede na način organiziranosti prehrane leta 2003 (108 slovenskih šol)

Tudi me smo intervjuvale ponudnike šolske prehrane v celjskih srednjih šolah, in ugotovile, da imajo tudi celjske srednje šole večinoma catering ponudbo v šoli. Možnost nakupa hrane v okolici šole imajo vse celjske srednje šole. Ugotovile smo, da večina šol ponuja vse vrste sendvičev in tudi potičko, krof ter rogljiček. Nekatere šole ponujajo tudi hot dog, hamburgerje, pice in različne vrste solat. Prav tako smo ugotovile, da nekatere šole ponujajo vse vrste napitkov, katere smo navedle v anketi. Gimnazija Center Celje ne prodaja gaziranih pijač. Srednja zdravstvena šola pa ponuja tudi naravne sadne sokove. Zanimalo nas je tudi, ali ponujajo tople obroke, vendar je samo ena šola, to je Šolski center Celje, odgovorila, da jih ponuja, Srednja Zdravstvena šola Celje jih ima v planu.

Vsem ponudnikom hrane na šolah se zdi, da imajo dovolj pestro ponudbo hrane in pijače, dijaki pa se s tem ne strinjajo. Menijo, da nimajo dovolj pestre ponudbe in da ponujajo nekakovostne ter drage izdelke.



Povpraševale smo tudi, katere izboljšave so naredili v zadnjih letih. Ugotovile smo, da vsi ponudniki hrane delajo na izboljšavah, kar je proti našim pričakovanjem. Podjetja so napisala, da kupujejo boljše izdelke, izboljšujejo opremo (novi hladilniki, avtomati za tople in hladne napitke), imajo večjo ponudbo hrane kot le hot doge, pice, vegetarijanski sendviči, burek, peciva iz listnatega testa, pite, ocvrta jabolka, palačinke itd. V prihodnjih letih načrtujejo predvsem izboljšave oziroma obnove prostorov, zagotoviti želijo čim boljšo malico dijakom in nuditi tople obroke.

Ker vsi dijaki ne prejemajo bonov za regresirano prehrano oz. vemo iz lastnih izkušenj, da bon ni dovolj za šolsko malico, nas je zanimalo, kolikšna je povprečna cena malice v šolskih jedilnicah. Povprečna cena šolske malice se giblje med 190 in 210 SIT. V to ceno je všteti samo sendvič, vendar večina dijakov zraven malice popije sok, kar zahteva doplačilo.

Vsako podjetje se srečuje z različnimi težavami. Tako tudi okrepčevalnice v šolskih jedilnicah. Prva težava, ki so jo i podjetja izpostavila, je vsekakor visoka najemnina in premajhen prostor oz. kuhinja. Omenjala so tudi razvade dijakov po dobri hrani, nestrpnost in nepoštenost dijakov, saj naj bi ponarejali bone za šolsko malico. Vzrok nepoštenosti je verjetno, da nimajo vsi bonov za šolsko malico; dobijo jih samo dijaki iz socialno šibkejših družin, malica pa je za mnoge predraga.

### **4.3 OVREDNOTENJE HIPOTEZ**

**H1: Srednješolci imajo dovolj znanja o zdravem prehranjevanju, vendar temu ne posvečajo veliko pozornosti zlasti v času, ki ga preživijo v šoli.**

To hipotezo lahko potrdimo. Šolska malica je za več kot polovico dijakov najpogosteje prvi dnevni obrok (58,6 %), kar pomeni, da dijaki spuščajo najpomembnejši dnevni obrok – zajtrk. Le 17,9 % anketiranih dijakov posveča veliko pozornosti zdravemu prehranjevanju. Kar velik odstotek dijakov, 20,2 %, ne zaužije na dan več kot tri obroke. Tudi v času pouka dijaki najpogosteje jedo sendviče, pijejo gazirane pijače ali sladke sadne sokove in jedo slane in sladke prigrizke.

**H2: Večina dijakov si kupuje malico v šolski jedilnici, s katero pa niso najbolj zadovoljni zaradi slabe ponudbe, visokih cen itd.**

Hipotezo lahko delno potrdimo z anketnimi vprašanji: 6., 7., in 8. Potrdimo lahko, da večina dijakov kupuje šolsko malico v šolski jedilnici, ker je na vprašanje, kje najpogosteje kupujejo malico, odgovorilo 69,2 % dijakov. Malo manj kot polovica anketiranih dijakov, 47,1 %, s prodajno ponudbo ni zadovoljna. Večino dijakov motijo visoke cene in slaba ponudba.

**H3: Dijaki malicajo predvsem sendviče in gazirane brezalkoholne pijače, ker je to najcenejše.**

Tudi to hipotezo lahko delno potrdimo z anketnima vprašanjema 9. in 10. Potrdimo lahko, da dijaki večinoma malicajo sendviče, ker te ponudniki šolske hrane tudi največkrat ponujajo. Dijaki lahko izbirajo med več vrstami sendvičev, kot so sendvič s salamo, sendvič s salamo in sirom, sendvič z zelenjavo, sendvič z dodatno majonezo itd. Dijaki se največkrat odločajo za sendviče s salamo in sirom, sendviče s sirom in z zelenjavo ter sendviče z dodatno majonezo. Dela hipoteze ne moremo potrditi, ker smo ugotovile, da dijaki pogosteje kupujejo navadno vodo in vodo z dodatki ter sadne sokove kot gazirane brezalkoholne pijače.

**H4: Čas, namenjen malici, je prekratek in prostor za malicanje je mnogokrat neustrezen.**

Ugotovile smo, da kar 57,8 % dijakov meni, da je glavni odmor prekratek in da ne morejo v miru pojesti malice. Ugotovile smo tudi, da največ dijakov malica v razredu; odstotek bi bil lahko večji (kot 37,3 %), če ne bi na nekaterih šolah zaklepali učilnic. Sledijo dijaki, ki malicajo v jedilnici, teh je 31,2 %. Jedilnice so na nekaterih šolah premajhne. Skoraj 20 % anketiranih dijakov šolsko malico poje na hodnikih, ki niso namenjeni malicanju. To hipotezo smo zato potrdile.

**H5: Večina dijakov sega po ponudbi prigrizkov iz avtomatov, ki so množično postavljeni na hodnikih šol.**

Iz ankete smo ugotovile, da dijaki večinoma kupujejo sladke prigrizke pri ponudnikih hrane na šolah in ne iz avtomatov, kot smo predvidevale, vendar ima večina celjskih srednjih šol na hodnikih več avtomatov. Samo na naši, Poslovno-komercialni šoli Celje, je na hodniku postavljenih šest različnih avtomatov. Hipotezo lahko delno potrdimo.

**H6: Najbolje je za prehrano dijakov na celjskem območju poskrbljeno na Srednji zdravstveni šoli Celje.**

To hipotezo smo potrdile, ker nudijo naravne sadne sokove, v avli šole pa imajo brezplačno košaro jabolk ( projekt Zdrava šola). V prihodnje načrtujejo prodajo toplih obrokov. Dijaki pa imajo tudi možnost kupiti topli obrok v jedilnici Splošne bolnišnice Celje.

**H7: Dijaki si želijo izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah.**

To hipotezo lahko potrdimo, ker je kar 84,4 % anketiranih dijakov odgovorilo, da si želi izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah. Dijaki si predvsem želijo možnosti nakupa toplih obrokov, pestrejšo ponudbo sadja in nakupa solat, avtomate za vodo in daljši glavni odmor.

**H8: Ponudniki šolskih malic so zelo togi pri uvedbi izboljšav.**

Ugotovile smo, da vsi ponudniki hrane delajo na izboljšavah kar je proti našim pričakovanjem. Podjetja nakupujejo boljše izdelke, izboljšujejo opremo (novi hladilniki, avtomati za tople in hladne napitke), imajo večjo ponudbo hrane kot npr. hot doge, pice, vegetarijanski sendviči, burek, peciva iz listnatega testa, pite, ocvrta jabolka, palačinke itd. V prihodnjih letih načrtujejo predvsem izboljšave oziroma obnove prostorov, zagotoviti čim boljšo malico dijakom in na voljo dijakov nuditi tople obroke. To hipotezo smo ovrgle.

## **5 SKLEPNE MISLI**

Vse, kar je živo, potrebuje hrano, tako živali kot tudi rastline in seveda človek. Vsi vemo, da je zdrav način življenja pomemben. Obsega dobre prehranske navade, telesno dejavnost, nekadilstvo in izogibanje alkoholu. Dobra prehrana daje energijo, odvrta bolezni in okužbe, olajšuje razmišljanje, ohranja odlično telesno kondicijo in postavo. Za zdravje pa je potrebno skrbeti že v mladosti, vendar se tega mladi ne zavedajo.

Z raziskovalno nalogo smo želele vsestransko analizirati prehranjevalne navade celjskih srednješolcev, ker mislimo, da je pravilno prehranjevanje v času pubertete zelo pomembno. V raziskavi smo uporabile tako primarne kot sekundarne metode raziskovanja. Kot primarno metodo raziskovanja smo uporabile anketo za dijake celjskih srednjih šol. Prav tako pa smo intervjuvale ponudnike srednješolskih malic. S to raziskavo smo želele ugotoviti mnenje celjskih srednješolcev o ustreznosti ponudb šolske prehrane in na podlagi tega njihove prehranjevalne navade, v času ko so v šoli. Za teoretični del raziskovalne naloge smo uporabile sekundarne metode raziskovanja.

**Iz raziskave smo povzele naslednje ugotovitve:**

**V teoretičnem delu raziskovalne naloge smo ugotovile:**

- ↪ da imajo pristojna ministrstva načrte za izboljšanje srednješolske prehrane;
- ↪ da imajo osnovnošolci in študentje boljše poskrbljeno za prehrano, kot srednješolci, tudi v zakonu;
- ↪ da izpuščanje najpomembnejšega dnevnega obroka, zajtrka, ima veliko posledic, kot so nezbranost pri pouku, razvoj debelosti, itd.;
- ↪ kakšen mora biti zdrav zajtrk in zakaj je tako pomemben;
- ↪ da imajo na Finskem zakonsko urejeno, da imajo vsi dijaki srednjih šol vsak dan zagotovljen brezplačen topel obrok;

- ↪ da poznamo tri motnje hranjenja, to so anoreksija, bulimija in prenejedanje;
- ↪ da nepravilnega prehranjevanje v mladosti v starosti lahko povzroči veliko bolezni, kot so npr. možganska kap, zvišan krvni tlak, sladkor in maščob v krvi, bolezni srca in ožilja, itd;

### **V empiričnem delu raziskovalne naloge smo ugotovile:**

- ↪ da ponudniki hrane v celjskih srednjih šolah ponujajo predvsem veliko vrst sendvičev;
- ↪ da ima samo ena šola možnost nakupa toplih obrokov;
- ↪ da ima večina šol na hodnikih številno postavljene avtomate za tople napitke, pijačo in prigrizke;
- ↪ da večinoma dijaki kupijo za malico sendviče, najpogosteje sežejo po sendvičih s sirom in salamo, ter sendviče s sirom in zelenjavo, kupujejo tudi sadje in sladke prigrizke;
- ↪ da je 41 % dijakov ocenilo predlog za možnost nakupa toplega obroka v šolah, kot odličen;
- ↪ da si več kot polovica anketiranih dijakov želi pestrejšo ponudbo sadja, daljši glavni odmor in uvedbo avtomatov z vodo,
- ↪ da jih več kot polovica anketiranih dijakov kar 56,3 %, ne zajtrkuje doma, preden gredo v šolo;
- ↪ da je kar 49,4 % anketiranih dijakov odsotnih od doma več kot 8 ur;
- ↪ da večina dijakov, kar 61,6 % malica šolsko malico vsak dan;
- ↪ da 52,9 % dijakov, je zadovoljnih s ponudbo hrane v srednjih šolah;
- ↪ da 48,4 % dijakov, ki niso zadovoljni s prodajno ponudbo hrane v šolah motijo visoke cene;
- ↪ da le 4 % anketiranih dijakov zelo pogosto pojejo topli obrok v šoli,
- ↪ dijaki najmanjkrat jedo hamburgerje, hot doge, tople sendviče, jogurte, pudinge in tople obroke;
- ↪ da dijaki najpogosteje pijejo vodo ali vodo z dodatki;
- ↪ da kar 57,8 % dijakov meni, da je glavni odmor prekratek;
- ↪ da največ, 37,3 % anketiranih dijakov malica v razredu;
- ↪ da 9 % dijakov kadi med glavnim odmorom vsak dan;

*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

- ↵ da največ, 58,2 % anketiranih dijakov plačuje šolsko malico z denarjem;
- ↵ da kar 43,1 % anketirancev uporablja avtomate 1-2 na teden;
- ↵ velik odstotek dijakov, kar 84,4 % si želi izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah;
- ↵ da se dijaki ne strinjajo z predlogom, da bi zmanjšali ponudbo sladkih in slanih prigrizkov;
- ↵ da se skoraj večina anketirancev, kar 96,2 % strinja za uvedbo dijaških bonov za tople napitke;
- ↵ da kar 20,2 % anketiranih dijakov na dan ne zaužije tri obroke;
- ↵ da 74,5 % dijakov posveča srednjo pozornost zdravemu prehranjevanju:

## 5.1 PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE PONUDBE

Menimo, da bi morala pristojna ministrstva urediti pomanjkljive zakone v zvezi s prehrano v srednjih šolah. Njihov akcijski načrt v prehranski politiki ima tako prednosti, kot slabosti. Menimo, da predlog Ministrstva za zdravje, da bi uvedli obvezni predmet *Vzgoja za zdravo življenje* ni prava rešitev, ker imajo dijaki že tako ali tako veliko predmetov, lahko pa bi imeli v šolah različne seminarje, ki bi nas dijake izobraževali o zdravem načinu prehranjevanje, o gibanju, o drogah, kajenju, alkoholu in itd. Čeprav to dijaki poslušamo vsak dan po medijih, se srečujemo s tem v šoli in doma nam starši neprestano pridigajo. Menimo, da je potrebno pred tem opredeliti prostorne standarde in standarde ponudbe za izvajanje zdravega prehranjevanja srednješolcev in ukiniti avtomate s sladkimi in slanimi prigrizki iz hodnikov srednjih šol. Cilj prehranske politike je tudi izobraziti vse, ki hrano pripravljajo in uvesti organizatorja šolske prehrane, ki bi imel primerno izobrazbo za opravljanje svojega dela. Njegovo delo bi bila organizacija priprave hrane, načrtovanje prehrane in vodenje prehranskega obrata.

Tudi me smo poiskale predloge in jih predstavile dijakom. Naši predlogi so bili:

- ↪ možnost nakup kosila v srednjih šolah;
- ↪ možnost nakupa juh in enolončnic v šoli;
- ↪ pestrejša ponudba sadja in možnost nakupa različnih solat;
- ↪ pestrejša ponudba posnetih in delno posnetih mlečnih izdelkov;
- ↪ nakup dodatkov za jogurt – kosmiči, suho sadje;
- ↪ uvedba avtomatov za vodo na hodnike šol;
- ↪ zmanjšati ponudbo sladkih in slanih prigrizkov;
- ↪ v avtomatih ponuditi suho sadje;
- ↪ in podaljšati glavni odmor.

Dijakom so bili všeč predvsem naslednji predlogi:

- ↪ možnost nakupa kosila v srednjih šolah;
- ↪ pestrejša ponudba sadja in možnost nakupa različnih solat;



*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

- ↪ uvedba avtomatov za vodo na hodnike šol;
- ↪ in podaljšati glavni odmor.

Niso pa jim bili všeč naslednji predlogi:

- ↪ v avtomatih ponuditi suho sadje;
- ↪ zmanjšati ponudbo sladkih in slanih prigrizkov;
- ↪ možnost nakupa juh in enolončnic v šoli.

Dijake pa smo povprašale tudi za njihove predloge, kako bi izboljšali ponudbo, poleg naših predlogov so dodali še naslednje:

- ↪ več diabetnih in polnozrnatih izdelkov;
- ↪ bone za vse;
- ↪ naj se menjajo lastniki ponudbe;
- ↪ da naj za to poskrbi šola oz. ministrstvo.

Menimo, da bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem, če šole, ponudniki prehrane in ministrstva ne bodo našla rešitve tega problema.

## 6 VIRI IN LITERATURA

### MONOGRAFSKA DELA

- ↵ **Prehrana mladostnikov – srednješolcev.** 2004. Maribor: Živilska šola Maribor.
- ↵ **Prehrana – vir zdravja.** 1997. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- ↵ **Ko hrana ni več »hrana«.** 1998. Ljubljana: ŠOU.
- ↵ **ASHWORTH Sherry.** Proč z namišljeno debelostjo. 2000. Ljubljana: Hekure.
- ↵ **BILBAN, Marjan.** 1998. V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

### ELEKTRONSKI VIRI

- ↵ **Se naši šolarji prehranjujejo zdravo?** [Citirano 5.1. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.med.over.net/zdrava\\_prehrana/clanki/clanki\\_september03/solarij.php](http://www.med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/clanki_september03/solarij.php)
- ↵ **Zakaj je zajtrk tako pomemben?** [Citirano 5.1. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.taerobika.com/Prehrana/obroki.htm>
- ↵ **FAO** [Citirano 7.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://poslovni.dnevnik.si/clanek.asp?id=152102e>
- ↵ **WHO** [Citirano 7.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.idcse.nuk.si/mednarodneorg.html>
- ↵ **Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010** [Citirano 5.1. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.uradnolist.si/1/ulonline.jsp?urlid=200539&dhid=75422http://www.zzv-ms.si/si/projekti/documents/Prehranska-politika.pdf>
- ↵ **Prehrana na Finskem** [Citirano 15.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.ktl.fi/portal/english/osiot/public\\_health\\_monitoring\\_promotion/monitoring\\_interventions/nutrition\\_in\\_finland/catering\\_and\\_meal\\_patterns/](http://www.ktl.fi/portal/english/osiot/public_health_monitoring_promotion/monitoring_interventions/nutrition_in_finland/catering_and_meal_patterns/)
- ↵ **Prehrana na Finskem** [Citirano 15.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.timesonline.co.uk/article/0,,8127-1084068,00.html>
- ↵ **Čezmerna telesna teža** [Citirano 20.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://med.over.net/za\\_bolnike/bolezni\\_clanki/debelost\\_clanek\\_1.htm](http://med.over.net/za_bolnike/bolezni_clanki/debelost_clanek_1.htm)

### SERIJSKE PUBLIKACIJE

- ↵ **MENDIĆ, Marijana.** 2006. Vitka Anja. Let. II., št. 1. Str. 38.

## SLIKE

- ☞ **marmelada** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.muesli.cz/recepty/images/v145/marmelada\\_malina.jpg](http://www.muesli.cz/recepty/images/v145/marmelada_malina.jpg)
- ☞ **mleko in kosmiči** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.diva.si/img/free/zdrav-zajtrk.jpg>
- ☞ **zdrav zajtrk** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.rks.si/img/managed/220\\_5d26fefa4476cc122c6050255d6f6743\\_m.jpg](http://www.rks.si/img/managed/220_5d26fefa4476cc122c6050255d6f6743_m.jpg)
- ☞ **učenec** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.cuevs.si/ucenec.gif>
- ☞ **Finska in Poljska** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.mtaj.si/vsebine/potpoevropi/mape/finska-s.gif>
- ☞ **sadje in zelenjava** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.haccpnow.si/images/sadje.jpg>
- ☞ **trije avtomati** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.automaticservis.si/images/avtomati/Bianchi\\_TRIO.jpg](http://www.automaticservis.si/images/avtomati/Bianchi_TRIO.jpg)
- ☞ **mlečni izdelki** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.freetime-slovenija.tv/abaner/mlečni\\_izdelki.jpg](http://www.freetime-slovenija.tv/abaner/mlečni_izdelki.jpg)
- ☞ **prehranska piramida** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://images.google.com/imgres?imgurl=http://5nadan.mercator.si/img/piramida.jpg&imgrefurl=http://5nadan.mercator.si/predstavitev.html>
- ☞ **mlečni izdelki** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.triera.net/upload/Gospodarstvo/mleko\\_fp2.jpg&imgrefurl=http://www.triera.net/dnovice.php%3Fdayid%3D2005-03-03%26page%3D9&h=109&w=145&sz=4&tbid=n3uwRc4Dzclv3M:&tbnh=66&tbnw=89&hl=sl&start=11&prev=/images%3Fq%3Dmle%25C4%258Dni%2Bizdelki%26svnum%3D10%26hl%3Dsl%26lr%3D](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.triera.net/upload/Gospodarstvo/mleko_fp2.jpg&imgrefurl=http://www.triera.net/dnovice.php%3Fdayid%3D2005-03-03%26page%3D9&h=109&w=145&sz=4&tbid=n3uwRc4Dzclv3M:&tbnh=66&tbnw=89&hl=sl&start=11&prev=/images%3Fq%3Dmle%25C4%258Dni%2Bizdelki%26svnum%3D10%26hl%3Dsl%26lr%3D)
- ☞ **kruh** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://med.over.net/za\\_srce/brosura041/slike/kruh.jpg](http://med.over.net/za_srce/brosura041/slike/kruh.jpg)
- ☞ **sadje** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.student-info.net/fu/fgg/sis-mapa/novice/novice\\_88/sadje1.jpg](http://www.student-info.net/fu/fgg/sis-mapa/novice/novice_88/sadje1.jpg)
- ☞ **zelenjava** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.svet-je-lep.com/prehrana/images/zelenjava.gif>
- ☞ **mesni izdelki** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.naturaagro.hr/foto/meso\\_sek.jpg](http://www.naturaagro.hr/foto/meso_sek.jpg)
- ☞ **sladoled** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.cyberbulevar.com/upload/kuhar/sladoled\\_porcije.jpg](http://www.cyberbulevar.com/upload/kuhar/sladoled_porcije.jpg)
- ☞ **anoreksija** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [www.iskon.hr/2004/09/08/0296007.17.jpg](http://www.iskon.hr/2004/09/08/0296007.17.jpg)
- ☞ **bulimija** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.anksioznost-depresija.50megs.com/images/bulimia.jpg&imgrefurl=http://www.anksioznost-depresija.50megs.com/catalog.html>
- ☞ **prenajedanje** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [www.ognjisce.si/.../apr2004/slike/psiho04.jpg](http://www.ognjisce.si/.../apr2004/slike/psiho04.jpg)
- ☞ **debelost** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: <http://www.lekarna-mozirje.si/Predstavitev/slike/debelost.gif>

*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

- ↵ **telesna aktivnost** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://med.over.net/za\\_bolnike/zdravo\\_zivljenje/clanki/nasveti/slike/debelost\\_1.jpg](http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/clanki/nasveti/slike/debelost_1.jpg)
- ↵ **riba** [Citirano 22.2. 2006]. Dostopna na spletnem naslovu: [http://www.kraftfoods.com/images/recipe\\_images/Grilled Fish and Peppers.jpg](http://www.kraftfoods.com/images/recipe_images/Grilled_Fish_and_Peppers.jpg)

## **7 PRILOGI**

- ↳ Anketa za dijake celjskih srednjih šol "Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?"
- ↳ Intervju za ponudnike šolskih malic

**Anketa za potrebe raziskovalne naloge *BO SENDVIČ ŠE DOLGO PRIJATELJ SREDNJEŠOLCEM?***

Pozdravljen/-a,

smo dijakinje - Mia Kočever, Mojca Koštomaj in Andreja Peternel - PKŠ Celje. Ker brez tvojega sodelovanja ne moremo pridobiti potrebnih podatkov, te vljudno prosimo, da izpolniš anketo.

Anketa je anonimna.

Šola: \_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_

Spol:     M     Ž

**1. Ali zajtrkuješ doma, preden greš v šolo?**

- a) da
- b) ne

*(Na naslednje vprašanje odgovoriš le, če si na 1. vprašanje odgovoril/-a da.)*

**2. Kako pogosto zajtrkuješ doma?**

- a) vsak dan
- b) 1–2-krat na teden
- c) 3–4-krat na teden
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**3. Koliko ur, v dneh šolskega pouka, si odsoten/-a od doma?**

- a) 7 ur
- b) 8 ur
- c) več kot 8 ur

**4. Ali je šolska malica najpogosteje tvoj prvi dnevni obrok?**

- a) da
- b) ne

**5. Kako pogosto malicaš v šoli?**

- a) vsak dan
- b) 1–2-krat na teden
- c) 3–4-krat na teden
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**6. Kje si najpogosteje kupuješ šolsko malico? (Obkroži samo en odgovor.)**

- a) v šolski jedilnici
- b) v trgovini, kiosku, lokalu ... v bližini šole
- c) prinesem od doma
- d) ne malicam v šoli

**7. Ali si zadovoljen/-a s prodajno ponudbo hrane v vaši šoli?**

- a) da
- b) ne

*(Na naslednje vprašanje odgovori le, če si na 7. vprašanje odgovoril/-a z ne.)*

**8. Zakaj nisi zadovoljen/-a s prodajno ponudbo hrane v vaši šoli? (Obkroži samo en odgovor.)**

- a) slaba izbira
- b) visoke cene
- c) gneča pri nakupu
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**9. Kaj ješ med glavnim odmorom? (Označi s X.)**

Hrana	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
Sendvič s salamo			
Sendvič s salamo in sirom			
Sendvič s salamo, sirom in zelenjavo			
Sendvič s sirom			
Sendvič s sirom in zelenjavo			
Sendvič s tunino			
Sendvič z dodano majonezo			
Sendvič iz polnozrnatega kruha			
Hot dog			
Hamburger			
Pica			
Topli sendvič			
Potička			
Krof			
Rogljček			
Štručka (sirova, makova ...)			
Slani prigrizki (čips, smoki, bobi palčke ...)			
Sladki prigrizki (čokoladice, napolitanke, bonboni ...)			
Topli obrok			
Puding			
Jogurt			
Sadje			

**10. Kaj piješ v šoli! (Označi s X.)**

Pijača	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
Voda			
Voda z dodatki			
Ledeni čaj			
Topli napitki (kava, kakav, čaj ...)			
Gazirane brezalkoholne pijače (kola, pepsi ...)			
Sadni sokovi in nektarji			
Mleko			
Mleko z dodatki (čokoladno, lešnikovo, sadno mleko ...)			

**11. Ali imaš v glavnem odmoru dovolj časa, da brez hitenja poješ malico?**

- a) da
- b) ne

**12. Kje najpogosteje malicaš? (Obkroži samo en odgovor.)**

- a) v jedilnici
- b) na hodniku šole
- c) v razredu (med odmorom)
- d) pred šolo
- e) drugje: \_\_\_\_\_

**13. Kako pogosto med glavnim odmorom kadiš in ne malicaš?**

- a) vsak dan
- b) 1–2-krat na teden
- c) 3–4-krat na teden
- d) nikoli

**14. S čim najpogosteje plačuješ malico v šoli?**

- a) z boni
- b) z denarjem
- c) z boni in denarjem
- d) ne kupujem v šoli

**15. Ali imate v vaši šoli avtomate za tople napitke, pijačo in prigrizke?**

- a) da
- b) ne

(Na naslednje vprašanje odgovori le, če si na 15.. vprašanje odgovoril/-a z da.)

**16. Kako pogosto jih uporabljaš?**

- a) vsak dan
- b) 1–2-krat na teden
- c) 3–4-krat na teden
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**17. Kaj kupuješ iz avtomatov? (Označi s X.)**

Hrana ali pijača	Zelo pogosto	Občasno	Nikoli
Kava			
Mleko			
Vroča čokolada			
Kakav			
Topel čaj			
Bela kava			
Sladki prigrizki (čokoladice, bonboni ...)			
Slani prigrizki (čips, kreker ...)			
Voda			
Sokovi in nektarji			
Gazirane brezalkoholne pijače (kola, pepsi ...)			
Ledeni čaj			

**18. Si želiš izboljšav na prehranskem področju v srednjih šolah?**

- a) da
- b) ne

**19. Oceni predloge izboljšav. (Označi s X.)**

Izboljšava	Odličen predlog	Dober predlog	Zelo slab predlog
Nakup kosila v šoli			
Nakup juh ali enolončnic v šoli			
Pestrejša ponudba sadja (sveže, suho, kompoti)			
Nakup različnih solat			
Pestrejša ponudba kruha - predvsem črnega, s semeni ...			
Pestrejša ponudba posnetih in delno posnetih mlečnih izdelkov (jogurtov, namazov, sirov ...)			
Nakup dodatkov za jogurt - kosmiči, musli, suho sadje ...			
Uvedba avtomatov za vodo na šolske hodnike			
Zmanjšati ponudbo gaziranih brezalkoholnih pijač			
Zmanjšati ponudbo slanih prigrizkov (čips, bobi palčke ...)			
Zmanjšati ponudbo sladkih prigrizkov (čokoladic, lizik...)			
V avtomatih ponuditi suho sadje			
Podaljšati glavni odmor (30 min)			



**20. Ali si za uvedbo dijaških bonov, ki bi omogočali topel obrok v šolski jedilnici ali drugih restavracijah?**

- a) da
- b) ne

**21. Meniš, da je osnovnošolska in študentska prehrana organizirana bolje kot dijaška?**

- a) da
- b) ne

**22. Koliko pozornosti namenjaš zdravemu prehranjevanju?**

- a) veliko
- b) srednje
- c) ni pomembno

**23. Ali dnevno zaužiješ vsaj 3 obroke hrane?**

- a) da
- b) ne

**24. Ali dnevno zaužiješ vsaj 400 g sadja in zelenjave?**

- a) da
- b) ne

**25. Kako boš izboljšal/-a svoje prehranjevanje v šoli? (Dopiši.)**

---

---

**26. Kako bi izboljšal/-a ponudbo hrane in pijače v šoli? (Dopiši.)**

---

---

**Hvala za sodelovanje!**

**Intervju za potrebe raziskovalne naloge *BO SENDVIČ ŠE DOLGO  
PRIJATELJ SREDNJEŠOLCEM?*  
(za ponudnike šolske malice)**

**1. Kaj nudite dijakom za malico?**

---

---

---

<b>Hrana</b>	
Sendvič s salamo	
Sendvič s salamo in sirom	
Sendvič s salamo, sirom in zelenjavo	
Sendvič s sirom	
Sendvič s sirom in zelenjavo	
Sendvič s tunino	
Sendvič z dodano majonezo	
Sendvič iz polnozrnatega kruha	
Hot dog	
Hamburger	
Pica	
Topli sendvič	
Potička	
Krof	
Rogljček	
Štručka (sirova, makova ...)	
Slani prigrizki (čips, smoki, bobi palčke ...)	
Sladki prigrizki (čokoladice, napolitanke, bonboni ...)	
Topli obrok	
Puding	
Jogurt	
Sadje	
<b>Pijača</b>	
Voda	
Voda z dodatki	
Ledeni čaj	
Topli napitki (kava, kakav, čaj ...)	
Gazirane brezalkoholne pijače (kola, pepsi ...)	
Sadni sokovi in nektarji	
Mleko	
Mleko z dodatki (čokoladno, lešnikovo, sadno mleko ...)	

*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

**2. Ali menite, da je vaša ponudba hrane in pijače dovolj pestra?**

\_\_\_\_\_

**3. Katere izboljšave ste naredili v zadnjih letih?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Katere izboljšave načrtujete?**

*Bo sendvič še dolgo prijatelj srednješolcem?*

---

---

---

**5. Kolikšna je povprečna cena malice? \_\_\_\_\_**

**6. S kakšnimi težavami se srečujete pri zagotavljanju prehrane  
(najemnina, majhna jedilnica)?**

---

---

---